



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
PIAUÍ**
CAMPUS SÃO RAIMUNDO NONATO
TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

LUCELIA RODRIGUES DE CASTRO

**A ABÓBORA NA CULINÁRIA SANRAIMUNDENSE E SUAS
POSSIBILIDADES DE USO EM NOVAS PREPARAÇÕES.**

SÃO RAIMUNDO NONATO/PI

2016

LUCELIA RODRIGUES DE CASTRO

**A ABÓBORA NA CULINÁRIA SANRAIMUNDENSE E SUAS
POSSIBILIDADES DE USO EM NOVAS PREPARAÇÕES.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do Grau de Tecnólogo em
Gastronomia.

Orientador (a): Prof. Esp. Romero Fortunato Pereira da Silva

SÃO RAIMUNDO NONATO/PI

2016

C355a Castro, Lucélia Rodrigues de
A abóbora na culinária sanraimundense e suas possibilidades de uso em novas preparações / Lucélia Rodrigues de Castro – São Raimundo Nonato, 2016.

68 f.: il.

Monografia (Tecnólogo em Gastronomia) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI), São Raimundo Nonato, 2016.

Orientação: Prof. Esp. Romero Fortunato Pereira da Silva.

1. Culinária (Hortaliças). 2. Culinária (Abóbora). 3. Abóbora (Consumo). 4. Abóbora (Receitas). 5. Hábitos alimentares - São Raimundo Nonato (PI). I. Título.

CDD 641.65

LUCELIA RODRIGUES DE CASTRO

**A ABÓBORA NA CULINÁRIA SANRAIMUNDENSE E SUAS
POSSIBILIDADES DE USO EM NOVAS PREPARAÇÕES.**

Aprovado em:...../...../.....

BANCA EXAMINADORA

Profº. Especialista, Romero Fortunato Pereira da Silva - IFPI
(Orientador)

Profº. Especialista, Erivelton Sousa Lima - IFPI
(Titular)

Prof.^a Especialista, Evânia Maria da Silva Ferreira - IFPI
(Titular)

Prof.º Mestre Jacques Manz - IFPI
(Suplente)

DEDICATÓRIA

A toda minha família com eterna gratidão, por todos os momentos que compartilhamos juntos, pelo o carinho e dedicação. Em especial minha mãe (*in memoriam*) por ser motivo da minha existência, pela sua simplicidade e humildade, que a torna um exemplo de vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por nunca ter me abandonado, nessa caminhada árdua e ao mesmo tempo, ímpar da minha vida.

A minha família pelo o incentivo e dedicação, durante esses quatro anos de vida acadêmica. Peço ainda desculpas pelos momentos em que estive ausente. De forma especial as minhas irmãs: Cleia e Bel. Minhas amigas, parceiras, guerreiras, que desde a inscrição do Enem até a conclusão da monografia estiveram juntas comigo. Muito obrigada pela cumplicidade, e fazerem parte desse momento tão importante na minha vida. Também ao Ocimar por me ajudar, doando alguns ingredientes durante esse quatros anos, para as preparações de pratos.

Ao professor orientador, Romero Fortunato declaro admiração por sua competência e simpatia. Sou infinitamente grata por ter aceitado esse desafio, pelas orientações, incentivos, apoio, credibilidade, confiança, e compreensão. Peço desculpas pelos momentos de estresse, e agradeço pelas horas dedicadas para a construção desse trabalho, tornando possível a finalização do mesmo.

Ao professor da disciplina TCC II, Jacques Manz declaro admiração por sua postura, competência e simpatia. Por ter abdicado horas de seu tempo nessa etapa final, para fazer reajustes e formatações, também me orientando. Agradeço a Deus por ter colocado esses dois orientadores incríveis na minha vida, tornando possível a construção e conclusão dessa monografia.

A todos os professores do curso Tecnólogo em Gastronomia, pela contribuição na construção de conhecimentos. Obrigada a cada um pelo legado que vocês deixaram, pois o ato mais nobre que podemos doar alguém é o conhecimento.

Digo as vossas senhorias, que a partir do primeiro encontro em sala de aula, vocês se eternizaram em minha vida. Obrigada mestres, por cada momento que compartilhamos juntos, pelo carinho, incentivos e dedicações. Em especial aos professores(as) Adenilma Farias, Erivelton Lima e Gerlane Dantas, por ter passado maior parte do tempo de vida acadêmica.

Aos colegas de turma pelos os momentos que compartilhamos juntos, pela a troca de conhecimentos e aprendizagem. Obrigada pelos os momentos de descontração, pelas boas risadas e gargalhadas, pela amizade que Deus nos concedeu.

Em especial aos amigos, Eunice Nunes, Lidinéia Rocha, Lucas Negreiros, pelas tentativas de construção, de gráficos e tabelas, sempre estiveram a disposições, auxiliando em algumas dúvidas.

Aos professores da informática, que sempre me auxiliaram na construção de gráficos e tabelas, em especial o professor Justino e Celso.

Aos sócios e funcionários da Empresa Real Hotel por ter me concedido o estágio, e me recebido com carinho. Pelo troca de conhecimentos, tornado possível a conclusão do curso.

Em especial aos entrevistados, por terem aceitado esse desafio, junto comigo, sem eles seria impossível chegar o resultado final.

Enfim, para todas as pessoas que abdicaram do seu tempo, para contribuir na construção deste trabalho. Em especial a advogada Sônia Melena, que me concedeu horas de meu trabalho para estudar. A D. Maria e Mayara, que ficava com o Zequinha para eu estudar, e ao Zequinha (*in memoriam*) pelos seus incentivos, conselhos sábios, e por ser uma pessoa determinada.

Ao meu amigo, Lourival Sobrinho, por doar internet, para fazer o meus trabalhos acadêmicos. E a Instituição IFPI, Campus São Raimundo Nonato - Piauí, pela oportunidade do curso ofertado, Tecnólogo em gastronomia, e funcionários.

RESUMO

A abóbora é um dos alimentos mais ricos da natureza e tem a vantagem de poder ser produzida em todo território brasileiro, apresentando assim, boa disponibilidade no mercado. Por ser tão versátil a abóbora pode ser introduzida em diversas receitas sendo consumida em diversos pratos, como ingredientes de saladas, pratos quentes, refogados, sopas, pães, bolos, doces e geleias. A abóbora tem grande destaque na alimentação dos brasileiros, no entanto a casca e as sementes são descartadas pelos consumidores. Suas sementes são ricas em ferro e deveriam ser introduzidas em diversos pratos. Dessa forma, este trabalho objetivou analisar o consumo da abóbora na culinária Sanraimundense, bem como a suas possibilidades de uso em novas preparações. Para a realização deste estudo, foram aplicados questionários junto a população de 2 bairros de São Raimundo Nonato para entender o consumo da abóbora, posteriormente foram criadas novas receitas à base de abóbora e por fim, foi ministrada uma oficina para os interessados em aprender as novas preparações. Durante o desenvolvimento da pesquisa constatou-se que o consumo de abóbora de modo tradicional tem sido menos apreciada pelas novas gerações, mais as novas receitas à base de abóbora obteve uma boa repercussão entre os sujeitos da pesquisa.

Palavras-chave: Abóbora, alimentação saudável, regionalismo.

ABSTRACT

Pumpkin and A Food Nature's Richest and the best is that it can be Produced in ALL Brazilian territory and has good availability any market. For Being So versatile one being introduced pumpkin CAN in Miscellaneous Income Miscellaneous being consumed in dishes, like salads ingredients, Hot dishes, stews, soups, breads, cakes, candies and jellies. HAS highlight pumpkin on feeding Brazilians, but not the bark and seeds as are discarded by consumers. Its seeds are rich in iron and should be released for Several dishes. Thus, this work aimed to analyze the pumpkin consumption Sanraimundense cuisine Well As an ITS use possibilities in New preparations. For this study, Were Applied Questionnaires with the population of 2 districts of São Raimundo Nonato paragraph entender Pumpkin consumption Were subsequently created New base recipes for pumpkin and FINALLY was given a workshop paragraph STAKEHOLDERS in Learning as preparations new. During the Development of Research found to que the traditional mode pumpkin consumption has been less appreciated For New Generations, Over New Revenues a pumpkin base got a good impact among Research Subjects

Keywords: Pumpkin, healthy eating , regionalism .

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

	Página
Figura 1. Abóbora do tipo Jerimum.....	26
Figura 2. Abóbora do tipo da Terra.....	26
Figura 3. Abóbora do tipo Jacarezinho	27
Figura 4. Comércio da abóbora em feira livre.....	28
Figura 5. Comercio de abóbora no Mercado do Produtor.....	28
Figura 6. Plantação de abóbora.....	29
Figura 7. O consumo da abóbora pela população.....	30
Figura 8. O consumo da abóbora por faixa etária.....	31
Figura 9. Frequência do consumo da abóbora.....	31
Figura 10. O quanto você gosta de abóbora.....	32
Figura 11. Formas de consumo da abóbora.....	32
Figura 12. Benefícios do consumo da abóbora.....	33
Figura 13. Consumo da semente da abóbora.....	34
Figura 14. Qual preparação você gostaria de provar.....	34
Figura 15. Cheesecake de abóbora.....	36
Figura 16. Lasanha de abóbora.....	40
Figura 17. Croquete de abóbora.....	44
Figura 18. Mousse de abóbora.....	46
Figura 19. Coxinha de abóbora.....	48
Figura 20. Nhoque de abóbora.....	50
Figura 21. Baguete de abóbora.....	52
Figura 22. Omelete de folha de abóbora.....	54
Figura 23. Pão acrescido de semente de abóbora.....	56
Figura 24. Oficina realizada com os entrevistados.....	58

LISTA DE QUADROS

	Página
Quadro 01.Ficha técnica: Base da CheeseCake.....	37
Quadro 02.Ficha técnica: Recheio CheeseCake.....	38
Quadro 03: Ficha técnica: Geleia da CheeseCake.....	39
Quadro 04: Ficha técnica: Massa da Lasanha de abóbora.....	41
Quadro 05: Ficha técnica: Molho de Tomate da Lasanha de abóbora.....	42
Quadro 06: Ficha técnica: Molho Bechamel da Lasanha da abóbora.....	43
Quadro 07: Ficha técnica: Croquete de Abóbora.....	45
Quadro 08: Ficha técnica: Mousse de Abóbora.....	47
Quadro 09: Ficha técnica: Coxinha acrescida da polpa de abóbora.....	49
Quadro 10: Ficha técnica: Nhoque de abóbora.....	51
Quadro 11: Ficha técnica: Baguete de abóbora.....	53
Quadro 12: Ficha técnica: Omelete de folha de abóbora.....	55
Quadro 13: Ficha técnica: Pão acrescido de semente de abóbora.....	57

LISTA DE TABELAS

	Página
Tabela 1. Produção mundial de abóbora e abobrinhas pelos principais países produtores.....	19

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS	14
2.1 Geral	14
2.2 Específicos	14
3. REFERENCIAL TEÓRICO	15
3.1 A origem da Abóbora e seu consumo	18
3.2 Origem e aspectos morfológicos da cultura da abóbora	21
3.3 Produção de abóboras na Região Nordeste.....	22
3.4 Consumo da semente de abóbora.....	23
4. MATERIAIS E MÉTODOS	25
4.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	25
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	26
5.1 Histórico da criação das receitas utilizadas na oficina.....	35
5.2 Histórico da criação das receitas não utilizadas na oficina	50
5.3 Realização da oficina	58
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	60
7. REFERÊNCIAS	61
APÊNDICES	63

1. INTRODUÇÃO

A alimentação para os seres humanos possui significado maior do que apenas garantir as necessidades do corpo. O ato de comer está relacionado a valores sociais, culturais, afetivos e sensoriais. Na maioria das vezes, comer é um momento de prazer e confraternização com nossos amigos e familiares.

O hábito alimentar adotado na infância influencia o comportamento alimentar na vida adulta e se relaciona ao estado de saúde. A introdução de uma grande variedade de alimentos nos primeiros anos de vida estimula a facilidade em inserir novas opções alimentares ou até um novo padrão alimentar em fases mais maduras.

A gastronomia é desenvolvida dentro de princípios científicos e técnicos alicerçados em anos de experiências que visam equilibrar sabores e ingredientes. Trabalha-se a estética e a harmonização dos diversos elementos que compõem as necessidades nutricionais do indivíduo.

Alimentar-se bem é mais do que consumir os nutrientes necessários ao correto funcionamento do organismo. Os alimentos apresentam gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses componentes devem ser pesados ao se preparar uma refeição.

O modo de se alimentar diz muito sobre a cultura e vida de um povo, o cultivo da abóbora é de uma maneira geral um bom negócio para vários produtores que se situam no semiárido. Na região Nordeste do Brasil, o cultivo das variedades locais de abóbora é o mais difundido e os frutos tem forte aceitação no mercado. O plantio da abóbora é predominantemente de sequeiro, disperso em todos os Estados da região Nordeste e com utilização de sementes selecionadas pelos próprios agricultores.

A região Nordeste possui características climáticas, socioeconômicas e geográficas que possibilitam o desenvolvimento da agricultura em pequenas unidades de produção, à base do manejo de culturas que suprem a alimentação familiar, bem como, fornecem produtos para serem comercializados em feiras-livres e outros estabelecimentos (BORGES et al., 2007).

As propriedades nutricionais dos alimentos são de grande importância e devem ser levado em consideração ao selecionar os ingredientes que devem ir à mesa. Hábitos alimentares saudáveis são imprescindíveis para a saúde do corpo humano, Dessa maneira, faz-se necessário investir no consumo de frutas e hortaliças que contenham níveis adequados destes compostos. Atenção especial deve ser dada às abóboras por

serem alimentos conhecidos e acessíveis à população nordestina e devido à sua provável ação na prevenção de doenças, proporcionada pela pró-vitamina A.

A abóbora é rica em vitamina A, importante para o bom funcionamento do organismo, e contém o licopeno, um elemento essencial para a visão. A hortaliça também possui vitaminas do complexo B; sais minerais, como o cálcio e o fósforo; além de ser provida de propriedades laxativas e diuréticas.

Por ser muito versátil, a abóbora pode ser consumida de diversas formas, como ingrediente em saladas, pratos quentes, refogados, sopas, pães, bolos, massa alimentícia, doces, etc. Suas sementes, ricas em ferro, também podem ser torradas e consumidas como aperitivo. Na hora da compra, é aconselhável optar por abóboras sem sinais de ferimentos e que apresentem cascas sem brilho, visto que isso significa que elas já amadureceram.

Neste estudo, que se trata do Trabalho de Conclusão de Curso em Gastronomia, a abóbora foi escolhida por: conter um grande valor nutricional, ser conhecida pela população, apresentar boa disponibilidade na região e principalmente pela ausência de estudo sobre a mesma área de abrangência da pesquisa.

Dessa forma, este trabalho objetiva analisar a utilização da abóbora pela população de dois bairros de São Raimundo Nonato. Buscou-se identificar as propriedades nutricionais desta fruta e incentivar o consumo da abóbora em toda faixa etária, visto que a mesma pode ser consumida integralmente de diversas formas, ajudando a melhorar a qualidade alimentar e consequentemente a saúde. E, por fim, foram criados pratos à base de abóbora para evidenciar as possibilidades de uso da mesma.

Para a realização deste estudo utilizou-se o método descritivo e analítico comparativo. Primeiramente, foi realizada revisão bibliográfica, levantando estudos que evidenciam a abóbora e as preparações utilizadas pelos entrevistados. Posteriormente, foram aplicados questionários junto à população, para identificar o atual consumo da abóbora e na sequência foram criados vários pratos à base de abóbora.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

- Analisar o consumo da abóbora em São Raimundo Nonato – PI, bem como a suas possibilidades de uso em novas preparações.

2.2 Específicos

- Levantar o atual consumo da abóbora nos bairros Galo Branco e Umbilina I em São Raimundo Nonato – PI;
- Verificar as formas de consumo da abóbora pela população local;
- Criar novas preparações utilizando-se da abóbora;
- Realizar oficinas para ensinar as novas preparações aos entrevistados;

3. REFERENCIAL TEÓRICO

A abóbora é uma das hortaliças de grande importância no Brasil, destacando-se pelo seu valor nutricional e comercial. Sabe-se que a qualidade fisiológica das sementes é de vital importância para que se obtenha sucesso em uma lavoura e as sementes de abóbora não fogem dessa realidade (CASAROLI et al., 2006).

A abóbora é uma planta herbácea de crescimento rasteiro ou trepador. Seus frutos variam em relação à forma, coloração interna e externa, além de formas de consumo e tamanho (CARMO, 2009).

As cucurbitáceas estão entre as plantas cultivadas mais importantes, por oferecerem produtos comestíveis e fibras úteis para o homem (BISOGNIN, 2002). No Brasil, destacam-se como a segunda família de maior relevância para a economia, perdendo somente para as solanáceas, em especial o tomate (AGRIANUAL, 2009).

Na região nordeste o plantio de abóbora é desenvolvido tanto pelos agricultores, para suprir suas necessidades familiares, como também há o predomínio, nessa região, pelo cultivo amplo, disperso e expressivo, de variedades locais, comuns ou crioulas, cujas sementes são mantidas pelos próprios agricultores (RAMOS et al., 2010).

As abóboras ou jerimum, fruto da aboboreira, é uma designação popular atribuída a diversas espécies de plantas, pertencem ao gênero *Cucurbita* (família *Cucurbitaceae*), que compreende várias espécies silvestres e domesticadas nativas das Américas. Cinco espécies de *Cucurbita* foram domesticadas há milhares de anos e compreendem as hortaliças conhecidas como abóboras, morangas, gilas, mogangos e abóboras ornamentais: *Cucurbita maxima*, *Cucurbita moschata*, *Cucurbita ficifolia*, *Cucurbita argyrosperma* e *Cucurbita pepo* (BARBIERI, 2012).

A família *Cucurbitaceae* compreende aproximadamente 118 gêneros e 825 espécies, com predominantemente tropical, sendo que destes, nove gêneros e 30 espécies são cultivados. (HEIDEN; BARBIERI; NEITZKE, 2007).

A abóbora pertence ao grupo das hortaliças, que é composto pelas verduras e legumes. Em sua composição nutricional você encontra carboidratos, proteína, pouquíssima gordura, cálcio, sódio, potássio, fósforo, ferro, magnésio, vitamina A, C, E e outras vitaminas.

Estão entre as principais hortaliças produzidas em pequenas propriedades rurais e possuem múltiplas aplicações na alimentação humana. Além disso, são facilmente

armazenadas e apresentam longa durabilidade pós-colheita, sendo, portanto um recurso versátil e importante na agricultura familiar.

A carência de chaves taxonômicas em português para a identificação das espécies cultivadas de abóboras dificulta a determinação das espécies e por consequência, pode dificultar o manejo adequado e a obtenção de informações relevantes sobre essas espécies (GOMES, 2007).

Assim, atualmente, existe no Brasil o seguinte cenário: alguns agricultores ainda mantém suas variedades crioulas de abóboras, realizando seleção recorrente para os tipos de frutos que mais lhe agradam, de acordo com suas preferências pessoais, ditadas por sua cultura. Um pequeno número desses agricultores tem papel de destaque nessa dinâmica de conservação *in situ / onfarm*, atuando como guardiões dessas sementes, que são passadas de geração a geração e são objeto de trocas entre parentes e vizinhos (BARBIERI, 2012).

O maior número de variedades crioulas em cultivo no país é das espécies *Cucurbita maxima* e *Cucurbita moschata*. A primeira apresenta grande variabilidade genética para características morfológicas externas do fruto, como tamanho, formato, cor e textura da casca, o que resulta em uma diversidade de nomes atribuídos para cada tipo, como abobrinha, abóbora, abóbora-crioula, abóbora-cogumelo, abóbora-coração-de-boi, abóbora-gaúcha, moranga e moranga-de-bunda, entre outros. Já os frutos de *Cucurbita moschata*, conhecidos popularmente como abóbora-de-pescoço, moranga ou abóbora-menina, representam uma importante reserva de alimento para animais domésticos (principalmente suínos e bovinos), além de serem bastante utilizados no preparo de doces – em calda e em pasta – e também de pratos salgados (quibebe, sopas e cozidos) (BARBIERI, 2012).

Abóbora ou jerimum é bastante conhecida e consumida no Nordeste, ocupando o quinto lugar em volume de comercialização no Estado de Pernambuco (AMBROSIO et al., 2006a).

Atualmente, a valorização da abóbora tem ganhado importante destaque para a diversificação da propriedade familiar e como alimento que contribui para nutrição e saúde da população, principalmente nordestina.

Na região Nordeste do Brasil, o cultivo das variedades locais de abóbora é o mais difundido e os frutos tem forte aceitação no mercado. O plantio da abóbora é predominantemente de sequeiro, disperso em todos os Estados da região Nordeste e com utilização de sementes selecionadas pelos próprios agricultores. Há também

plantios em vazantes e, em menor escala, em áreas irrigadas e por pequenos agricultores no período de chuva. (RAMOS et al., 2010).

A abóbora ou jerimum é bastante conhecida e consumida no Nordeste, (AMBROSIO et al., 2006a). Possui grande potencial de crescimento da área cultivada, havendo atualmente interesse, inclusive, em se explorar o mercado externo, por meio do cultivo em unidades produtivas de médio e grande porte (BORGES et al., 2007).

Entretanto, a cultura ainda é explorada em áreas que variam entre 4 a 7 ha (RAMOS et al., 1999). Nestas áreas, que caracterizam um modelo de agricultura familiar, onde os produtores rurais desenvolvem o cultivo da abóbora em pequenas propriedades, com o intuito de satisfazerem primeiramente suas necessidades familiares. Quando a colheita é boa as abóboras são comercializadas em mercados livres, tornando a mesma um produto de fácil acesso.

Veronezi e Jorge (2011) recomendam a ingestão de abóbora principalmente por seu conteúdo relevante de compostos carotenóides, como caroteno e luteína. Essa classe de compostos está presente numa ampla variedade de tecidos comestíveis de plantas e conferem pigmentação que varia do amarelo ao vermelho.

O betacaroteno é o mais comum de todos os carotenoides em alimentos. O alfa e o gama-caroteno, em muitos casos acompanham o betacaroteno, geralmente em concentrações muito mais baixas, porém em quantidades relativamente altas de alfa-caroteno são encontradas em algumas variedades de abóboras (RODRIGUEZ-AMAYA, 2001, p.3; SILVA et al, 2010, p.675).

Considerando então o papel da abóbora como fonte de carotenos e outros nutrientes, algumas pesquisas já buscaram estimular o consumo desta hortaliça através do melhor aproveitamento de seus subprodutos, na tentativa de aliar benefícios tanto econômicos como nutricionais. Alguns exemplos de trabalhos são a adição de farinha de semente de *C. máxima* a *cookies*, a elaboração de doce a partir da casca de *C. moschata*, e o uso de diferentes resíduos (casca e semente) de *C. máxima* na produção de farinhas empregadas em *snacks* extrusados; conduzidos por Moura et al (2010), Araújo et al (2009) e Norfezah, Hardacre e Brennan (2011), respectivamente, demonstrando viabilidade na utilização destes componentes usualmente desperdiçados.

O consumo da abóbora é tradicional no Brasil, sendo realizado pela população em maior ou menor intensidade e independente da sua renda mensal (RAMOS et al., 2010). As abóboras têm importante papel social e econômico, constituindo-se em alimentos básicos na população de menor renda das regiões Norte, Nordeste e Centro-

Sul, onde o consumo é mais elevado. Especificamente na região Nordeste, os habitantes dos Estados do Piauí, Bahia, Pernambuco, Paraíba, e Maranhão, foram, respectivamente, os maiores consumidores *per capita* desta hortaliça (IBGE, 2008).

A condição econômica da maioria da população brasileira, que não dispõe de recursos para custear gastos com alimentos que forneçam diretamente a vitamina A, tem gerado problemas de saúde como a hipovitaminose A, que foi detectada em vários Estados brasileiros (AMBRÓSIO et al., 2006b). Esse quadro destaca a importância de uma educação alimentar para a população que leve em consideração, além de outros fatores, o valor de mercado dos produtos agrícolas.

Existem diversos alimentos que são fontes de carotenoides, dentre eles a abóbora. Em se tratando de mecanismos eficazes no combate à hipovitaminose A, assim como no estímulo do cultivo da abóbora, o seu aproveitamento industrial como flocos desidratados e uso em produtos derivados poderão beneficiar tanto produtores rurais quanto a agroindústria. Apesar de existir grande disponibilidade de carotenoides em frutas e verduras no Brasil, há, ainda, um elevado número de crianças com hipovitaminose A. A escassez de vitamina provoca xeroftalmia, cegueira e morte em milhares de crianças no mundo (AMBRÓSIO et al., 2006b).

3.1 A origem da Abóbora e seu consumo

As cucurbitáceas estão entre as maiores e mais diversas famílias de plantas, possuindo uma larga escala de características de frutos, sendo cultivadas mundialmente numa variedade de condições ambientais. Estão associadas às origens da agricultura e das civilizações humanas, estando entre as primeiras espécies de plantas domesticadas no Velho e Novo Mundo (BISOGNIN, 2002); AQUINO (2010).

A abóbora é originária da região central do México com registro de 5.000 anos a.C e da América do Sul (WILSON et al., 1992). Devido sua importância alimentar é amplamente conhecida e cultivada no mundo todo para alimentação humana e animal.

As morangas (*C. máxima*.) têm como região de origem o Peru, Bolívia e norte da Argentina, tendo sido um dos primeiros vegetais cultivados pelo homem (FILGUEIRA, 2003). Segundo Bisognin, (2002), Aquino (2010) as espécies de *Cucurbita* estão entre as mais antigas cultivadas na América. Por muitos anos espécies de abóbora foram a base da alimentação da civilização Olmeca, que posteriormente foi absorvida pelas civilizações Asteca, Inca e Maia. Quando os primeiros navegadores portugueses

desembarcaram em terras brasileiras, os indígenas cultivavam suas próprias variedades de abóboras. Naquela época, elas eram o terceiro produto agrícola em ordem de importância para os indígenas, sendo suplantadas apenas pela mandioca e pelo milho. As abóboras brasileiras foram levadas para a Europa pelos portugueses, enquanto que os espanhóis, que colonizaram outros países das Américas, levaram para lá as variedades de abóboras cultivadas pelos astecas, maias e incas. As abóboras fizeram sucesso e circularam rapidamente entre os diferentes países do Velho Mundo, chegando à Alemanha e à Itália ainda no século XVI.

Apesar do seu cultivo se encontrar amplamente difundido por todo o mundo, grande parte da produção de abóbora tem lugar em pequenas parcelas, para auto consumo ou destina-se aos mercados locais. A versatilidade de uso na culinária, as propriedades medicinais, a composição nutricional, destacando-se os carotenoides (precursores de vitaminas A), a presença de vitamina C e sais minerais, são os prováveis fatores que contribuíram para essa permanência na alimentação (Moretti, 2003; Kurozawa, 2004; Assis et al., 2007).

Os continentes Asiático (65,97 %), Europeu (14,02 %) e Americano (11,14 %) são os líderes de produção de abóboras no mundo, tendo a China como maior produtor (6.978.167 t), seguido pela Índia e Rússia (FAO, 2011).

Tabela 1. Produção mundial de abóboras e abobrinhas pelos principais países produtores.

Países	Produção (t)
China	6.309.623
Índia	3.500.000
Federação Russa	1.318.150
EUA	864.180
Egito	708.000
Ucrânia	524.700
México	516.721
República Islâmica do Iran	505.000
Cuba	450.000
Filipinas	365.698
Itália	338.211
Turquia	337.882

República da Coréia	330.040
Espanha	315.000
Argentina	300.000
Bangladesh	274.635
Paquistão	255.000
Indonésia	254.056
Japão	237.000
Tailândia	226.000

Fonte: Adaptado da FAO (2011).

Considerando-se as espécies cultivadas de abóbora, incluindo a *C. moschata*, a China destaca-se como a maior produtora, representando cerca de 30% da produção mundial (FAO, 2007; DU *et al.*, 2011).

No Brasil a área total cultivada com hortaliças está em torno de 700 mil hectares. As cucurbitáceas compõem a segunda família de maior importância econômica e inserida nela estão as abóbora jerimum e morangas que, em 2006 teve produção estimada em 950 mil toneladas, numa área de aproximadamente 100 mil hectares. As abóboras jerimum e morangas são produzidas em todo território nacional, tendo como principais produtores os Estados de São Paulo (31,7%), Bahia (12,1%), Rio Grande do Sul (10,2%), Maranhão (7,2%), Minas Gerais (7,0%) e Piauí (6,5%) (IBGE, 2006).

De acordo com o censo agropecuário de 2006, foram produzidas no Brasil cerca de 385 mil toneladas de abóboras e 53% da produção nacional foi proveniente da região Sudeste, liderada pelos Estados São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro (IBGE, 2006). As abóboras, dentro da família das cucurbitáceas, formam o segundo grupo de hortaliças de maior valor no mercado a varejo (1.877,5 milhões de reais) e atacado (736,9 milhões de reais) no mercado brasileiro (ABCSEM, 2010/2011). Os dados socioeconômicos da cadeia produtiva de hortaliças no Brasil colocam as abóboras entre as dez hortaliças de maior consumo alimentar e o Estado do Rio de Janeiro supera a média nacional de consumo em 260 g *per capita*/ano (IBGE, 2008/2009).

O consumo da abóbora é tradicional no Brasil, sendo realizado pela população em maior ou menor intensidade e independente da sua renda mensal (RAMOS *et al.*, 2010). As abóboras têm importante papel social e econômico, constituindo-se em alimentos básicos na população de menor renda das regiões Norte, Nordeste e Centro-Sul, onde o consumo é mais elevado. Especificamente na região Nordeste, os habitantes

dos Estados do Piauí, Bahia, Pernambuco, Paraíba, e Maranhão, foram, respectivamente, os maiores consumidores *per capita* desta hortalça (IBGE, 2008).

3.2 Origem e aspectos morfológicos da cultura da abóbora

As cucurbitáceas estão entre as maiores e mais diversas famílias de plantas, possuindo uma larga escala de características de frutos, sendo cultivadas mundialmente numa variedade de condições ambientais. Estão associadas às origens da agricultura e das civilizações humanas, estando entre as primeiras espécies de plantas domesticadas no Velho e Novo Mundo (BISOGNIN, 2002).

A abóbora (*Cucurbita moschata*) é uma espécie americana com significativa participação na alimentação de muitos países. Possui ampla distribuição no Sudeste do México, América Central, Colômbia e Peru (Whitaker e Carter, 1946; Whitaker e Cutler, 1965). É uma das espécies domesticadas mais importantes na Colômbia, no Brasil, no México, na Zâmbia e em Malauí, em razão da área cultivada, do valor da produção e do seu alto valor nutritivo em vitamina A, carboidratos, fósforo e minerais (Montes et al., 2004).

A abóbora era parte substancial da base alimentícia da civilização Olmeca, que posteriormente foi absorvida pelas civilizações Asteca, Inca e Maia. O valor nutritivo e a palatabilidade das sementes foram, provavelmente, a principal atração para os primeiros coletores e, mais tarde, para a domesticação. (As abóboras foram levadas para outros continentes por viajantes transoceânicos em meados do século XVI e tornaram-se uma hortalça bastante difundida pela agricultura familiar em muitos países (Paris et al., 2006).

De acordo com Sasaki et al. (2006) e Ferriole et al. (2004), as abóboras (*Cucurbita moschata*) têm seu centro de origem na região central do México, estendendo-se até a Colômbia e a Venezuela. Tornaram-se cosmopolitas e passaram a ser a espécie de maior importância na América Tropical devido à área na qual se expandiu e à sua variabilidade, havendo também um centro secundário de diversidade na China e no Japão.

As espécies dessa família, assim como outras não originárias do Brasil, foram beneficiadas pela introdução de germoplasma de outros países, o que possibilitou a obtenção de variedades mais adaptadas às nossas condições edafoclimáticas, mais produtivas e resistentes a pragas (GONZAGA et al., 1999; QUEIROZ et al., 1999). Sua

distribuição é ampla pelo Brasil, mas, em alguns Estados, existem características peculiares. No Estado do Maranhão, por exemplo, fatos históricos, como a presença de índios e escravos africanos, além das condições ambientais, favoreceram uma ampla diversidade genética das cucurbitáceas (MOURA et al., 2005).

3.3 Produção de abóbora na Região Nordeste

Na Região Nordeste do Brasil, o cultivo das variedades locais de abóbora é o mais difundido e os frutos tem forte aceitação no mercado. As áreas de cultivo, quando comparadas com a do jerimum, são maiores em alguns Estados da região, não raro, encontra-se plantio das duas espécies em uma mesma área.

O plantio da abóbora é predominantemente de sequeiro, disperso em todos os Estados da região Nordeste. Em algumas áreas da região NE, o plantio tem sido feito em consórcio com fruteiras (coco, banana, *citrus*). Há também plantios em vazantes e, em menor escala, em áreas irrigadas em todos os estados do nordeste, especialmente nos estados da Bahia e Pernambuco, notadamente no Vale do São Francisco. Os agricultores classificam os plantios como de “inverno” (disperso em todos os municípios de modo extensivo) ou de “verão” (áreas irrigadas).

Conforme relatado por Ramos (1999), no Nordeste brasileiro, o cultivo mais difundido e com forte aceitação no mercado regional, é feito com os tipos locais que são popularmente denominados, em várias partes da região, de abóbora ‘Maranhão’ ou abóbora ‘comum’, que se caracterizam por apresentar ampla variabilidade genética. As áreas de cultivo variam de 4 a 7 ha, podendo haver áreas bem maiores, com plantio irrigado ou dependente de chuva, caracterizando-se por apresentar, em sua maioria, o cultivo feito de forma tradicional, o qual é realizado por pequenos e médios produtores com as sementes selecionadas do plantio de cada ano. Vale ressaltar que, em grande parte da região semiárida, além das áreas de cultivo destacadas, que tem forte apelo para o mercado, há um elevado número de agricultores que cultivam a abóbora para o consumo próprio.

A abóbora ou jerimum é bastante conhecida e consumida no Nordeste, ocupando o quinto lugar em volume de comercialização no Estado de Pernambuco (AMBROSIO et al., 2006a). Possui grande potencial de crescimento da área cultivada, havendo atualmente interesse, inclusive, em se explorar o mercado externo, por meio do cultivo

em unidades produtivas de médio e grande porte (BORGES et al., 2007). Entretanto, a cultura ainda é explorada em áreas que variam entre 4 a 7 ha (RAMOS et al., 1999).

Nas áreas de pequenos produtores rurais, que caracterizam um modelo de agricultura familiar, a seleção de sementes é feita nos plantios anteriores, quando o agricultor escolhe os indivíduos que apresentaram as melhores características de produção e sensoriais e, logo após, as sementes dos frutos selecionados são mescladas, não existindo um padrão para a escolha destas, o que resulta em grande diversidade genética desse material (BORGES et al., 2007).

Quanto aos aspectos botânicos, a planta de abóbora possui caule herbáceo, rastejante, provido de gavinhas e de raízes adventícias, nos pontos de contato com o solo, que auxiliam na fixação da planta. Em geral, o hábito de crescimento é indeterminado, com ramos extensos, folhas grandes, de coloração verde-escura e com manchas prateadas e pecíolos longos. O hábito de florescimento é monoico, havendo substancial predominância de flores masculinas sobre as femininas, na maioria das cultivares. As flores são amarelas, grandes e vistosas, sendo que as femininas possuem ovário bem destacado e com formato que prenuncia aquele do futuro fruto (FILGUEIRA, 2007).

Quanto aos sistemas de cultivo utilizados na cultura da abóbora destacam-se o poli cultivo, realizado principalmente por agricultores familiares e os cultivos solteiros, com ou sem uso de maiores aportes tecnológicos, como sementes de variedades comerciais, fertilizantes, defensivos agrícolas, mecanização e irrigação (MOURA, 2003).

No Brasil, as abóboras ocupam o 7º lugar em volume de produção entre as hortaliças, constituindo-se em alimento básico de populações das regiões Norte, Nordeste e Centro-Sul (Pereira, 2001).

3.4 Consumo da semente de abóbora

A semente de abóbora é oval-oblonga, achatada e mais afilada em uma de suas extremidades. Possui coloração branca ou amarelada com reflexos esverdeados em ambas as faces (OLIVEIRA et al., 1991 apud CARAMEZ, 2000).

As sementes de abóbora são muito utilizadas em países da África e no Brasil fazem parte da chamada “multi mistura”, um alimento recomendado por conter diversas fontes de minerais, carboidratos, proteínas e vitaminas, formado principalmente por

subprodutos dos alimentos consumidos pela população (Brandão e Brandão, 1996). As sementes são planas, ricas em óleo e possuem cotilédones bem desenvolvidos (Saturnino et al.; 1982; Pedrosa, 1992). São consideradas suplementos proteicos, possuindo teores de óleo e de proteína de 47 e 30%, respectivamente (Fontes, 2005).

Na Grécia, a semente de abóbora é consumida em quantidades consideráveis na forma torrada e salgada. Na Áustria, o óleo da semente de abóbora é muito apreciado para tempero de saladas em função de seu aroma e gosto característicos (EL ADAWY & TAHA, 2001).

As sementes de abóbora são ricas em fito estrógeno, outra substância funcional que pode auxiliar na redução dos sintomas da menopausa e TPM, além dos níveis de colesterol. O óleo feito dessa semente possui efeitos antioxidantes, que previnem o envelhecimento celular devido à concentração de vitamina E. São boas fontes de zinco e gorduras insaturadas.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O trabalho pressupõe a utilização do método descritivo e analítico comparativo. Foi realizada inicialmente, uma revisão bibliográfica, buscando monografias, livros e artigos científicos procurados nas bases de dados, SCIELO, e periódicos CAPES, na tentativa de se apropriar de conhecimentos referentes à abóbora.

Para fins de levantamento de dados durante a pesquisa primeiramente fez-se uma visita em algumas instituições em São Raimundo Nonato, dentre elas estão o SEBRAE, Prefeitura Municipal e EMATER. O intuito da visita a essas instituições era investigar a existência de projetos relacionados ao consumo de abóbora, registros sobre quais os tipos existentes na cidade (nomenclatura científica e popular), quais os tipos mais consumidos e qual o consumo anual.

Posteriormente, houve aplicação de entrevistas estruturadas (em anexo) ou seja, com perguntas pré-estabelecidas, cuja ordem e redação permanecem invariáveis para todos os entrevistados (GIL, 2008). Foram entrevistadas 47 pessoas de vários níveis sociais e poder aquisitivo, e de faixa etária que variou entre 5 a 90 anos de idade. Todos moradores dos bairros Galo Branco e Umbilina I em São Raimundo Nonato – PI.

Na sequência foram criados vários pratos à base de abóbora, a saber: Croquete de abóbora com carne de sol, a lasanha de abóbora, a cheesecake de abóbora, mousse de abóbora, baguete de abóbora, coxinha acrescida de abóbora, pão acrescido com semente de abóbora, nhoque com massa feita da polpa de abóbora, omelete com recheio de folha de abóbora.

Por fim, as novas preparações foram ensinadas aos entrevistados através de uma oficina. O objetivo era fazer com que os entrevistados tivessem acesso a algumas possibilidades de uso da abóbora.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se que na feira as *Cucurbitas*, abóbora na nomenclatura popular são variáveis, sendo do tipo *Máxima* (Figura 01) e *Moschata* (Figura 02), que são conhecidas popularmente como jerimum (*C.Máxima*), e (*C.Moschata*) abóbora da terra, abóbora verdadeira, abóbora de leite, abóbora maranhão, abóbora de pescoço, abóbora jacaré.

Figura 01 - Abóbora do tipo Jerimum



Fonte: dados da pesquisa, 2015.

Figura 02 - Abóbora do tipo Da terra



Fonte: dados da pesquisa, 2015.

No mercado privado não havia muita opção, sendo a jacarezinho o principal tipo encontrado. A abóbora jacarezinho é caracterizada por ter casca verde com manchas acinzentadas, a massa é amarelo clara, popularmente é chamada de abóbora verde, ela é um tipo de abóbora de produção hídrica, vinda de Juazeiro da Bahia. Quando questionado o motivo pelo qual há uma maior saída da abóbora jacarezinho no mercado, a resposta foi pelo fato da fruta ser a ideal para a preparação do quibebe e de saladas.

Figura 03 - Abóbora do tipo Jacarezinho.



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Já na feira livre os gostos variam de acordo com o consumidor, uns tem preferência por abóbora muito madura, já outros preferem as mais verdes (inchadas). Os consumidores da feira livre dão preferência para a produção local, excluindo totalmente a abóbora tipo jacarezinho.

Figura 04 - Comércio de abóbora em feira livre



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Figura 05 - Comércio de abóbora no Mercado do Produtor



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Durante a coleta de dados fez uma entrevista com um trabalhador rural de uma propriedade no interior do município onde tem plantação de abóbora e diversos tipos de hortaliças, dentre elas estão feijão, milho e a mandioca.

O camponês informou durante a entrevista que costuma plantar cerca de cem mudas de abóbora a cada plantio que o faz em dois momentos por ano, um no inverno “estação chuvosa” e outro na seca. Por possuir um poço em sua propriedade, considera-

se privilegiado em poder fazer dois plantios por ano, irrigando a plantação com a água do poço. O mesmo ainda informou que utiliza um método diferente do tradicional feito pela maioria dos produtores rurais que plantam as sementes da abóbora, assim que caem às primeiras chuvas na região. O Sr. Matias revelou que faz mudas, e ao invés de usar as sementes, ele planta as ramas de abóbora, apressando o crescimento da planta e a colheita dos frutos

O entrevistado disse que teve essa ideia e resolveu fazer o teste, percebendo que a colheita era mais rápida e que a qualidade da abóbora era a mesma, resolveu então continuar com esse método. Informou também que já passou a nova técnica pra outros produtores, e muitos não acreditaram no início, depois seguiram a técnica (dica) usada pelo trabalhador ficando satisfeitos com o resultado.

Perguntado ao agricultor sobre o destino das safras de abóbora produzida em sua propriedade, o mesmo informou não comercializar as frutas, destinando-as a ração animal e doações às pessoas durante o período da seca.

Figura 06 - Plantação de abóbora



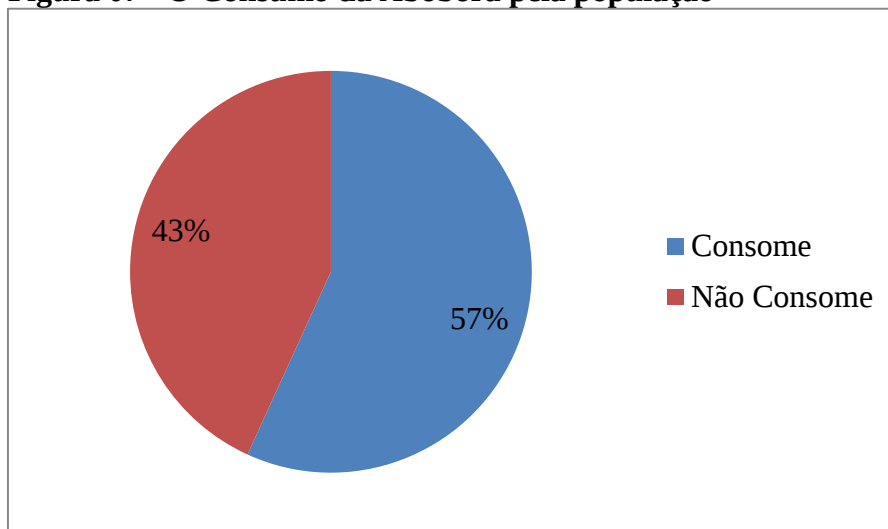
Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Sobre o seu consumo de abóbora o mesmo falou que é muito pouco, visto que mora sozinho e consome muito pouco, Afirmou também que faz a plantação pelo prazer de trabalhar e ver o resultado no final, tem grande satisfação em doar pra quem realmente gosta e necessita.

Perguntado sobre o tipo de abóbora que planta, afirmou plantar somente a verdadeira, pois suas terras são excelentes para a cultura do jerimum / abóbora.

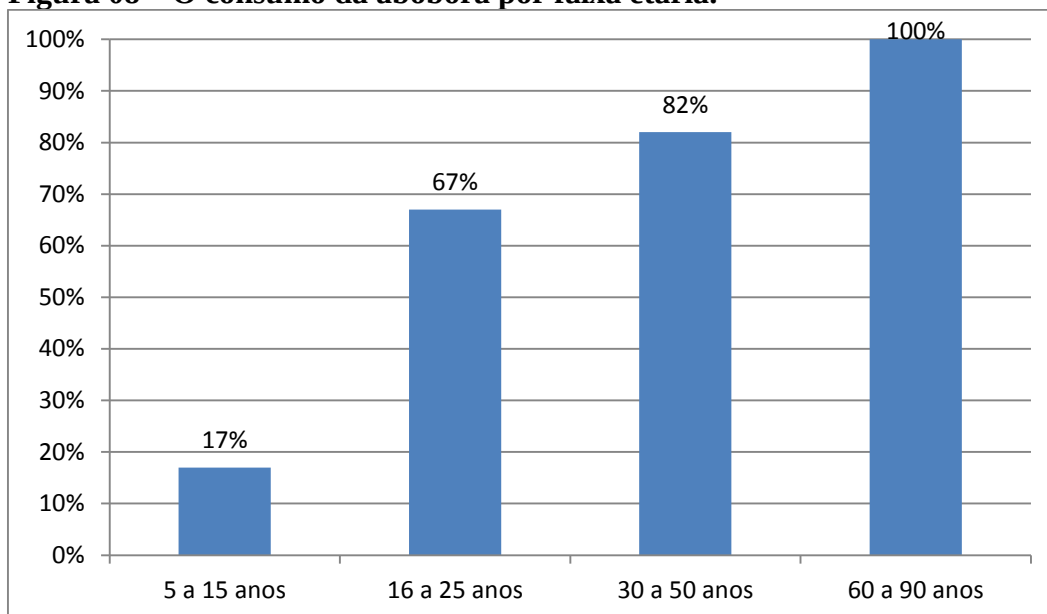
De acordo com a população investigada, 45% dos entrevistados disseram que não consome a abóbora por não gostar do seu sabor (figura 07).

Figura 07 - O Consumo da Abóbora pela população



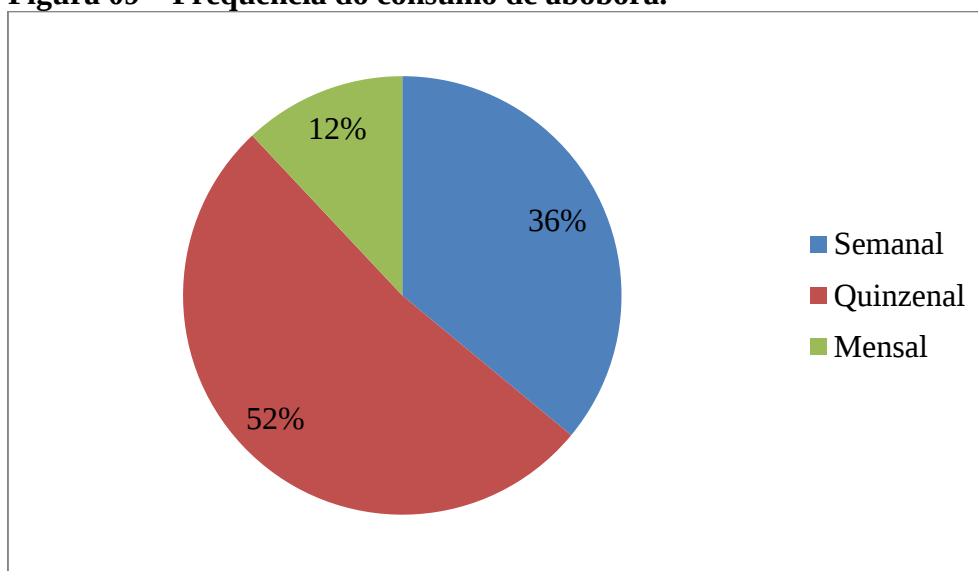
Fonte: Dados de pesquisa, 2015.

Foi percebida uma diferença considerável no consumo da abóbora quando se avalia considerando a faixa etária. De acordo com a figura 08, 100% das pessoas mais velhas (60 a 90 anos) consomem abóbora, esse número é reduzido a 17% das crianças e adolescentes e 67% com jovens de (16 a 25 anos). Questiona-se então, os hábitos alimentares das novas gerações, e se esse número reduzido no consumo não poderia ser contornado com novas preparações à base da abóbora.

Figura 08 – O consumo da abóbora por faixa etária.

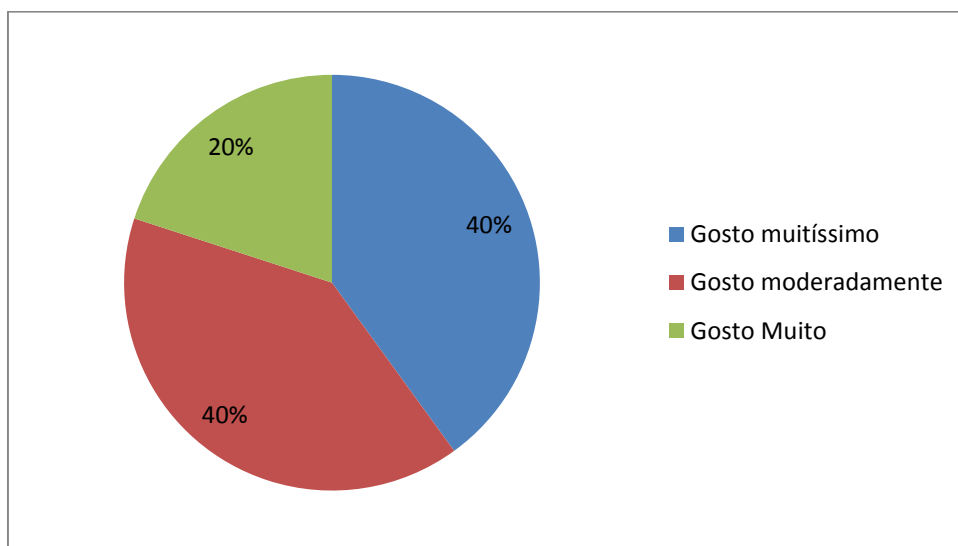
Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Dentre os entrevistados consumidores de abóbora, é possível constatar a frequência deste consumo, quando 36% afirmaram consumir semanalmente, enquanto que 52% garantiram que seu consumo é quinzenal, e 12% afirmaram consumir a abóbora mensalmente (figura 09).

Figura 09 – Frequência do consumo de abóbora.

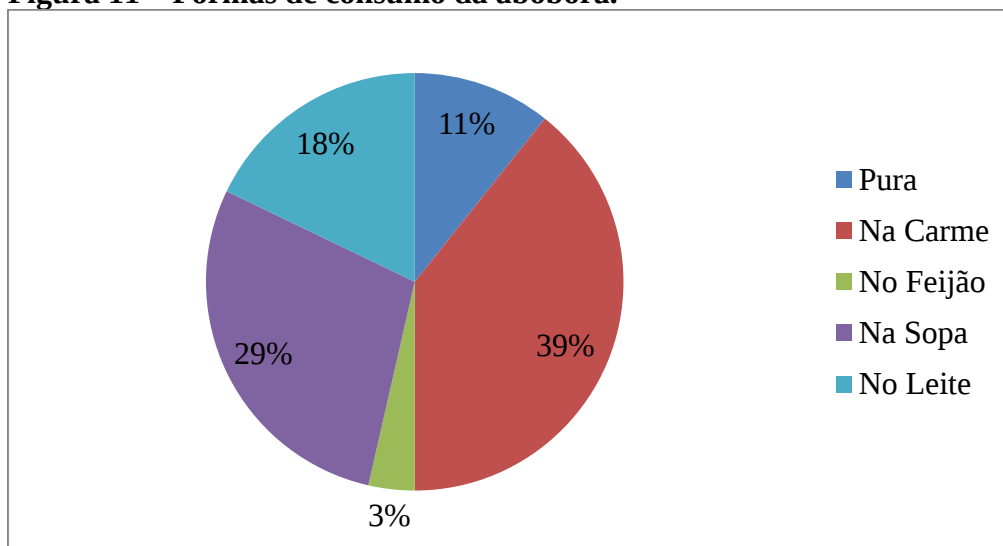
Fonte: dados da pesquisa, 2015.

Quando questionados sobre o quando gostam da abóbora os entrevistados ficaram divididos em gosto muitíssimo (40%) e gosto moderadamente outros (40%), como mostra a figura 10.

Figura 10 – O quanto você gosta de abóbora?

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Quando questionados quanto às formas de consumo da abóbora (figura 11), 11% dos entrevistados responderam que consomem pura, 39% afirmaram que seu consumo é acompanhado de carne, 3% disseram consumir a abóbora com feijão, 29% das pessoas entrevistadas usam a abóbora na sopa e os outros 18% consome com leite.

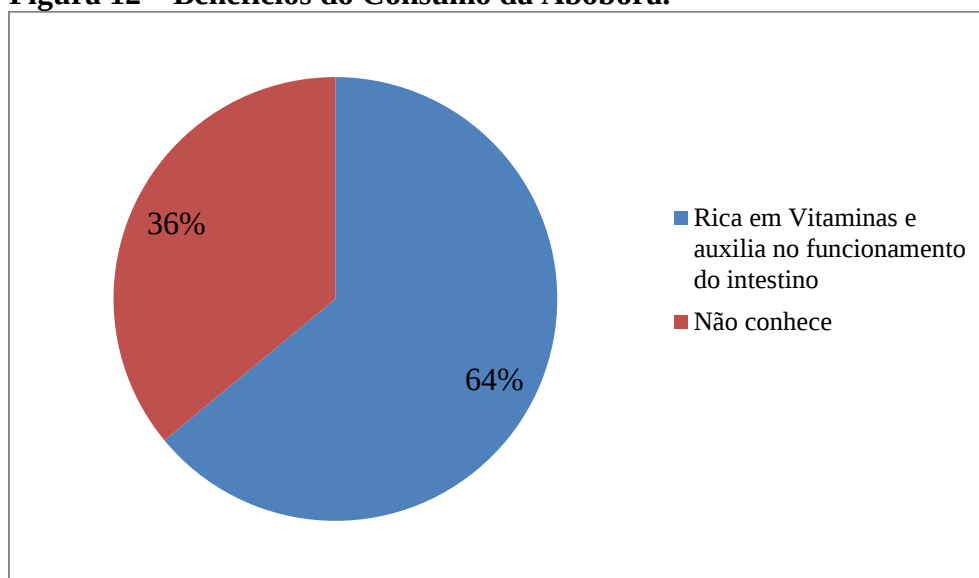
Figura 11 – Formas de consumo da abóbora.

Fonte: dados da pesquisa, 2015.

A abóbora possui um grande número de vitaminas e minerais, e também contém antioxidantes. Os antioxidantes são substâncias que protegem as células contra os radicais livres, envolvidos no desenvolvimento de uma série de doenças (câncer,

doenças cardiovasculares, envelhecimento precoce). A figura 12 apresenta o resultado do conhecimento dos benefícios da abóbora pelos entrevistados, 64% responderam que o consumo da abóbora é importante porque a mesma é rica em vitaminas e auxilia no funcionamento do intestino, já os outros 36% afirmaram não conhecer os benefícios da mesma.

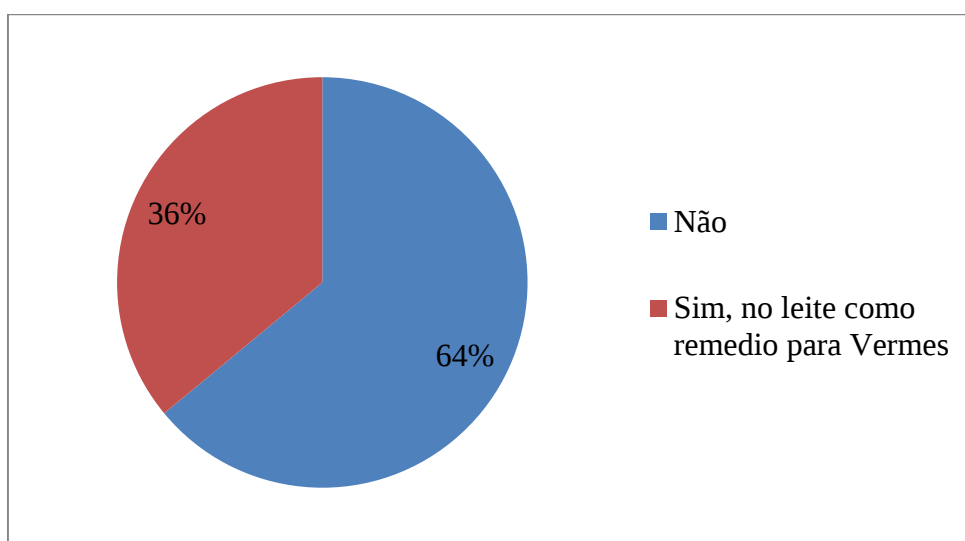
Figura 12 – Benefícios do Consumo da Abóbora.



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

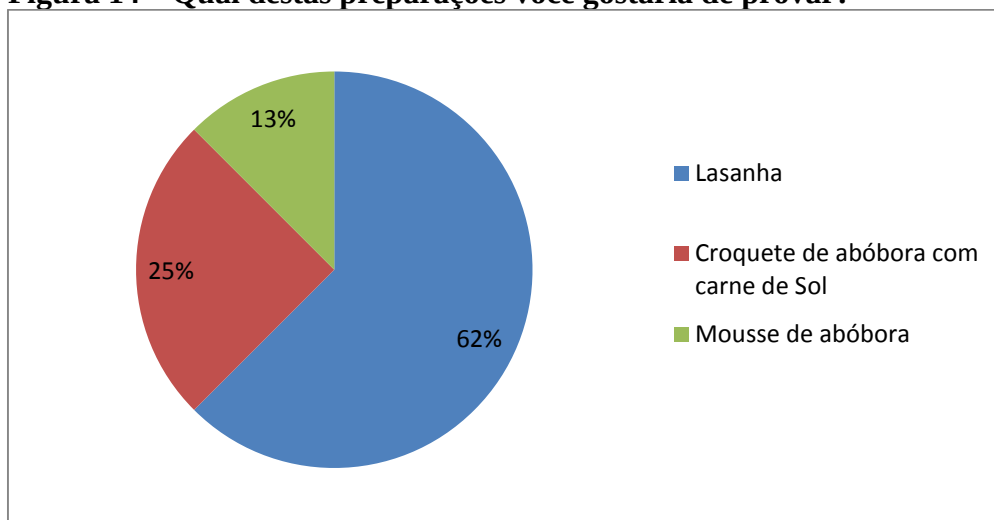
O consumo da semente de abóbora oferece uma série de benefícios à saúde, é antioxidante, melhora a saúde dos cabelos, unhas, mucosas e olhos. Contém o triptofano (nutriente) que dá a sensação de bem estar (saciedade), de prazer, melhorando humor e depressão. Protetoras para os homens, pois reduzem 40% a chance de morte prematura, diminui a chance de câncer de próstata e equilibra a pressão arterial.

As sementes de abóbora são ricas em fitoestrógeno, outra substância funcional que pode auxiliar na redução dos sintomas da menopausa e TPM, além dos níveis de colesterol. O óleo feito dessa semente possui efeitos antioxidantes, que previnem o envelhecimento celular devido à concentração de vitamina E. São boas fontes de zinco e gorduras insaturadas, 36% dos entrevistados afirmaram que consomem a semente de abóbora no leite como remédio para vermes e 64% disse não consumir as sementes e não conhecer os benefícios da mesma. Mesmo apresentando essa riqueza nutricional 64% dos entrevistados não conhecem os benefícios das sementes da abóbora como mostra a figura 13.

Figura 13 – Consumo das sementes da abóbora

Fonte: dados da pesquisa, 2015.

Quando a pergunta foi relacionada a qual preparação, à base de abóbora, você gostaria de provar 62% dos avaliadores afirmaram querer provar a lasanha, 25% queriam degustar o croquete de abóbora com carne de sol e os outros 13% dos degustador responderam que gostariam de provar o mousse de abóbora. Conforme pode-se verificar nos dados disponíveis no figura 14.

Figura 14 – Qual destas preparações você gostaria de provar?

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

5.1 Histórico da criação das receitas utilizadas na oficina

Esta etapa do trabalho possui grande relevância, pois foi o momento que exigiu cuidado e sensibilidade nos testes das preparações para se pensar receitas que otimizassem em cor, textura, aroma e sabor o potencial culinário da abóbora.

Desta forma, foram criadas as seguintes receitas: Croquete de abóbora com carne de sol, a lasanha de abóbora, a cheesecake de abóbora, mousse de abóbora, baguete de abóbora, massa da coxinha acrescida de abóbora, pão acrescido com semente de abóbora, massa de nhoque acrescida da polpa de abóbora, omelete com recheio de folha de abóbora.

De todas as espécies utilizadas a polpa da abóbora da Terra foi a que apresentou melhor resultado nas preparações, por isso, as receitas utilizadas na degustação são à base deste tipo de abóbora. No entanto, as preparações que continha a semente, da abóbora Jerimum apresentou maior facilidade na retirada da casca para aproveitamento da amêndoa.

Para o desenvolvimento dos pratos, foram pensados vários aspectos, considerando seus atributos: cor, sabor, aroma, textura, harmonização, nutrientes, aproveitamento de forma integral.

Primeiramente, foram feitos os teste de confecções dos pratos no laboratório de cozinha do IFPI de São Raimundo Nonato, sendo que alguns pratos foram testados mais de uma vez, para chegar o resultado satisfatório.

A cheesecake (figura 15) é composta por base, recheio e cobertura. Na base a primeira receita foi feita com polpa de abóbora madura, biscoitos e sementes torradas. No recheio foi utilizado leite condensado, amido de milho, raspa de limão. Na cobertura, utilizou-se a geleia de abóbora madura, suco de limão e açúcar. No entanto, essa receita não obteve um bom resultado. Posteriormente foram substituídos alguns ingredientes, melhorando assim, o resultado final da receita.

Figura 15 - CheeseCake de abóbora



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Na nova versão, foi retirado da base da torta a polpa de abóbora e substituído o biscoito por farinha de trigo. Percebeu-se que houve uma melhora na textura do prato. No recheio, o amido de milho foi substituído pela ricota, foi acrescentada a gelatina sem sabor, colaborando com a consistência e firmeza deixando a textura mais leve.

Para a produção da geleia de abóbora foram feitos três testes, com dois tipos de abóbora: abóbora madura (*C. moschata*,) abóbora verdosa (*C.máxima*) abóbora verde (*C.moschata*). O melhor resultado obtido foi com a abóbora verde (*C. moschata*), também foi substituído o suco de limão por vinho, acrescentou-se canela para aromatizar.

A ficha técnica da cheesecake segue nos quadros 01, 02 e 03 que apresentam a base, o creme (recheio) e a geleia (cobertura) respectivamente.

Quadro 01. Ficha técnica: base da CheeseCake

TCC LUCÉLIA RECEITUÁRIO PADRÃO - Ficha Técnica de Receitas					
Instituição: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ					
Receita: BASE DO CHEESE CAKE DE ABOBORA					
Cor Predominante: CAMELO			Rendimento: 1		
Grupo: MASSA BASE			Medida do Rendimento: kg ☐ Porção ☒ Litro ☐		
Subgrupo:			Peso da porção: 600 g		
Culinária: COZINHA REGIONAL BRASILEIRA			Tempo de Preparo: 90 Min		
Livro/Pág:			Situação: ☒ Aprovada ☐ Reprovada ☐ Não Testada		
Referência:					
Etapa	Quant	Unid Consumo	Ingredientes	Custeio	Observações
Pré preparo	0,270	kg	Farinha de trigo	R\$ 1,30	
Pré preparo	0,200	g	Manteiga	R\$ 3,45	
Pré preparo	2,000	unidade	Ovo	R\$ 0,40	
Pré preparo	0,050	g	Açúcar	R\$ 0,20	
Pré preparo	0,100	g	Farinha de semente de abóbora		
CUSTO TOTAL				R\$ 5,35	
MODO DE PREPARO					
Misturar todos os ingredientes até que fique uma massa macia,					
Colocar a massa em uma forma com fundo removível, até cobrir o fundo e as laterais,					
Colocar em fogo alto de 15 a 20 minutos até dourar e reserve,					
Orientador: ROMERO FORTUNATO			Aluna: LUCÉLIA CASTRO		

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Quadro 03. Ficha técnica: Geleia da CheeseCake

[illegible]

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

No preparo da lasanha (figura 16), o primeiro teste foi feito com massa fresca, molho de tomate, molho bechamel e polpa de abóbora madura, com um resultado excelente. Devido o grau de dificuldade da preparação, e como a intenção é introduzir esse cardápio na alimentação familiar, foi substituído à massa fresca por massa industrializada, intercalando fatias da abóbora com os molhos.

Figura 16 - Lasanha de abóbora



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Quadro 04. Ficha técnica: Massa da Lasanha de abóbora

TCC LUCÉLIA RECEITUÁRIO PADRÃO - Ficha Técnica de Receitas					
Instituição:	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ				
Receita:	MASSA PARA LASANHA DE ABÓBORA				
Cor Predominante:	ALARANJADA	Rendimento:	1		
Grupo:	PRATO PRINCIPAL	Medida do Rendimento:	kg ☐ Porção ☒ Litro ☐		
Subgrupo:	MASSAS	Peso da porção:	500 g		
Culinária:	REGIONAL BRASILEIRA	Tempo de Preparo:	120 Min		
Livro/Pág:		Situação:	☒ Aprovada ☐ Reprovada ☐ Não Testada		
Referência:					

Etapa	Quant	Unid Consumo	Ingredientes	Custeio	Observações
Pré preparo	0,500	kg	Farinha de trigo sem fermento	R\$ 1,50	
Pré preparo	0,300	kg	Purê de abóbora	R\$ 0,60	
Pré preparo	2,000	unidade	ovos	R\$ 0,75	
CUSTO TOTAL				R\$ 2,85	

MODO DE PREPARO
Misturar a abóbora aos poucos com a farinha até ficar uma mistura uniforme
Acrescentar os ovos a massa
Trabalhar a massa até ficar macia e lisa
Cobrir com filme plástico e levar para o refrigerador por algumas horas
Cortar a massa em quatro partes
Abrir a massa na máquina ou no rolo até ficar no ponto massa de lasanha
Cortar a massa em partes iguais para montar a lasanha
Levar uma panela ao fogo com aproximadamente três litros de água, adicionar sal e uma colher de óleo.
Colocar o macarrão quando a água estiver fervendo.
Orientador: ROMERO FORTUNATO
Aluna: LUCÉLIA CASTRO

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Quadro 05. Ficha técnica: Molho de tomate da Lasanha de abóbora

TCC LUCELIA RECEITUÁRIO PADRÃO - Ficha Técnica de Receitas					
Instituição: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ					
Receita: MOLHO DE TOMATE					
Cor Predominante: AVERMELHADO			Rendimento: 1		
Grupo: PARTE DO PRATO PRINCIPAL			Medida do Rendimento: kg ☐ Porção ☒ Litro ☐		
Subgrupo: HORTIÇAS			Peso da porção: 1500 g		
Culinária: COZINHA REZIONAL BRASILEIRA			Tempo de Preparo: 60 Min		
Livro/Pág:			Situação: ☒ Aprovada ☐ Reprovada ☐ Não Testada		
Referência:					
Etapa	Quant	Unid Consumo	Ingredientes	Custeio	Observações
Pré preparo	1,000	kg	Tomate maduro	R\$ 4,50	
Pré preparo	0,500	kg	Cebola	R\$ 1,50	
Pré preparo	0,300	kg	Carne moída	R\$ 5,10	
Pré preparo	0,010	g	Alho	R\$ 0,10	
Pré preparo	1,000	maço	Coentro ou salsa	R\$ 0,05	
Pré preparo	0,001	Qb	Orégano	R\$ 0,05	
Pré preparo	0,002	Qb	Manjerição	R\$ 0,05	
CUSTO TOTAL				R\$ 11,35	
MODO DE PREPARO					
Cortar o tomate e a cebola em gomos					
Levar ao fogo todos os ingredientes e cobrir com água fria					
Deixar cozinhar até desmanchar o tomate					
Apagar o fogo e processar no liquidificador até ficar um molho espesso					
Acrescentar a carne ao molho					
Deixar cozinhar por alguns minutos					
Polvilhar com o orégano e o manjerição					
Se necessário, corrigir o sal ou a acidez com um pouco de açúcar					
Orientador: ROMERO FORTUNATO			Aluna: LUCELIA CASTRO		

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Quadro 06. Ficha técnica: molho bechamel da Lasanha de abóbora

[illegible]

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Para a confecção do croquete (figura 17), primeiramente foram misturadas a farinha de trigo com a polpa da abóbora madura e cozida (*Cucurbita Moschata*) e uma parte de farinha de rosca. Na sequência, foi incorporada à massa os outros ingredientes: carne de sol desfiada cebola ralada, alho em hacher, cebolinha verde chifonade, coentro

em hacher, pimenta do reino, sal e tempero pronto a gosto, ovo para dar liga e misturar até a massa ficar homogênea. Para finalizar a massa foi acrescentada, aos poucos, farinha de rosca até a massa ficar na consistência ideal para modelar.

Em seguida, utilizou-se de 30 a 40 gramas de massa, abrindo-a na palma da mão, recheando-a com cubos de queijo mussarela. Para modelar realizaram-se movimentos rotatórios na palma da mão com ajuda dos dedos, deixando em forma de croquetes. Posteriormente ao processo de modelagem, os croquetes foram embebidos no leite, passados na farinha de rosca e fritos em óleo quente até dourar e ficar crocantes.

Por último, os bolinhos foram colocados em papel absorvente para retirar o excesso de óleo e manter em temperatura aquecida.

Vale ressaltar que a farinha de rosca utilizada foi de fabricação caseira. Os pães (francês) foram colocados no forno até ficar dourados e depois ralados. Desta forma, foi conferida maior maciez e crocância à preparação.

Na fase de teste dessa preparação a única alteração feita foi à substituição da farinha de rosca industrializada pela de fabricação caseira, que obteve um melhor resultado.

Figura 17 - Croquete de abóbora



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Quadro 07. Ficha técnica: Croquete de abóbora

TCC LUCÉLIA RECEITUÁRIO PADRÃO - Ficha Técnica de Receitas					
Instituição: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ					
Receita: CROQUETE DE ABÓBORA					
Cor Predominante: CAMELELO			Rendimento: 25		
Grupo: PETISCO			Medida do Rendimento: kg ☐ Porção ☒ Litro ☐		
Subgrupo:			Peso da porção: 30 g		
Culinária: COZINHA REGIONAL BRASILEIRA			Tempo de Preparo: 50 Min		
Livro/Pág:			Situação: ☒ Aprovada ☐ Reprovada ☐ Não Testada		
Referência:					
Etapa	Quant	Unid Consumo	Ingredientes	Custeio	Observações
Pré preparo	0,500	kg	Purê de abóbora	R\$ 1,35	
Pré preparo	0,500	kg	Carne de sol desfiada	R\$ 10,00	
Pré preparo	1,000	unidade	Ovo	R\$ 0,74	
Pré preparo	0,300	kg	Farinha de rosca	R\$ 0,37	
Pré preparo	0,120	kg	Farinha de trigo	R\$ 0,36	
Pré preparo	0,030	kg	Cebola ralada	R\$ 0,12	
Pré preparo	0,020	kg	Alho	R\$ 0,05	
Pré preparo	1,000	maço	cebolinha verde chifonade	R\$ 0,05	
Pré preparo	1,000	maço	Coentro em hacher	R\$ 0,05	
Pré preparo	0,001	kg	Sal ou tempero pronto	R\$ 0,08	
Pré preparo	0,001	kg	Pimenta do reino	—	
Pré preparo	0,300	kg	Queijo mussarela	R\$ 5,72	
Pré preparo	1,000	litro	Óleo para fritura	R\$ 3,30	Parar fritar
CUSTO TOTAL				R\$ 21,77	
MODO DE PREPARO					
Cozinhar a abóbora com /sem casca, drenar e amassar com um garfo até o ponto de purê. Reservar.					
Cozinhar a carne de sol na pressão até o ponto de desfiar. Drenar desfiar e reservar.					
Incorporar todos os outros ingredientes a carne de sol, a abóbora até ficar uma mistura homogênea.					
Abrir a massa e rechear com queijo.					
Modelar em forma de croquete ou bola,					
Umedecer no leite e passar na farinha de rosca					
Fritar em óleo quente até dourar e ficar crocante					
Colocar em papel absorvente para retirar o excesso de óleo					
Manter em ambiente aquecido					
Servir quente!					
Orientador: ROMERO FORTUNATO			Aluna: LUCÉLIA CASTRO		

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Na mousse de abóbora (figura 18), foi usado dois tipos de polpa de abóbora, a (*C. moschata*) e a (*C.máxima*) em forma de purê e cozidas. Verificou-se um melhor resultado na (*C. moschata*) que apresentou uma melhor textura e coloração. O processo de preparo deu-se da mistura da poupa (purê), acrescentando aos poucos, leite condensado e creme de leite. Bateu-se posteriormente na batedeira até ficar com consistência cremosa. Foi incorporada a gelatina sem sabor já hidratada para dar firmeza a preparação e gotas de baunilha para aromatizar. Por fim, foi levado ao refrigerador por 3 horas.

Para a realização desta receita a grande preocupação era utilizar um fruto que estivesse disponível na região, a sua textura e coloração adequadas, bem como a quantidade exata de polpa a ser utilizada, para que a mesma tivesse uma presença marcante sem desarmonizar a receita clássica

Figura 18 - Mousse de abóbora



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

A preparação da massa coxinha de abóbora (figura 19),deu-se da mistura do leite, manteiga, caldo de galinha e polpa de abóbora madura. Os recheios foram

variados para mostrar a grande versatilidade deste produto culinário. Além do tradicional, com galinha, foram preparados recheios com carne de sol e com queijo mussarela. O modo de preparo segue o modelo da coxinha tradicional.

Figura 19 – Coxinha de abóbora



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Quadro 09. Ficha Técnica: Coxinha de abóbora

TCC LUCÉLIA RECEITUÁRIO PADRÃO - Ficha Técnica de Receitas

Instituição:	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ		
Receita:	COXINHA DE ABOBORA		
Cor Predominante:	AMARELHADA	Rendimento:	120
Grupo:	PETISCO	Medida do Rendimento: kg ☐ Porção ☒ Litro ☐	
Subgrupo:		Peso da porção:	30 g
Culinária:	COZINHA REGIONAL BRAZILERA	Tempo de Preparo:	120 Min
Livro/Pág:		Situação:	☒ 1 ☐ Reprovada ☐ Não Testada
Referência:			

Etapa	Quant	Unid Consumo	Ingredientes	Custeio	Observações
Pré preparo	1000,000	ML	Leite	R\$ 5,00	
Pré preparo	0,400	kg	Polpa de abóbora madura	R\$ 3,00	
Pré preparo	0,500	Kg	Farinha de trigo sem fermento	R\$ 2,00	
Pré preparo	0,020	kg	Caldo de galinha	R\$ 0,30	
			RECHEIO		
Pré- preparo	0,500	Kg	Carne de sol desfiada	R\$ 12,50	
Pré- preparo	0,300	Kg	Queijo mussarela	R\$ 8,97	
Pré- preparo	0,040	Kg	Cebolinha verde chifonada	R\$ 0,40	
Pré- preparo	0,020	Kg	Coentro cortado em hacher	R\$ 0,010	
			EMPANAR		
Pré-preparo	0,500	ML	Leite	R\$ 2,50	
Pré-preparo	0,050	Kg	ovo	R\$ 0,45	
Pré-preparo	0,600	Kg		R\$ 2,00	
Pré-preparo	1000,000	ML	Óleo para fritar	R\$ 3,90	
CUSTO TOTAL				R\$ 41,12	

MODO DE PREPARO

Levar um panela ao fogo e colocar o leite, o tablete de caldo de galinha dissolvido e coar a polpa de abóbora amassada, Mexer até dissolver, introduzir a farinha de trigo mexendo sempre até a massa soltar do fundo da panela.

Transferir a massa para uma superfície polvilhada, para sovar acrescentar uma colher de manteiga amassa até ficar macia

Cortar a massa em aproximadamente de 30 a 40 centímetros, abrir a massa em uma superfície, usar um cortador e depois modelar a massa com as mãos. Umedecer na mistura do leite com o ovos e passar na farinha de rosca.

Levar para fritar em óleo quente.

Orientador: ROMERO FORTUNATO

Aluna: LUCÉLIA CASTRO

5.2 Histórico da criação das receitas não utilizadas na oficina

Além das preparações citadas anteriormente, foram criados outros pratos que não foram degustados e que possivelmente serão usados em outros projetos em nível de pós-graduação. Visto que o objetivo é dar continuidade na busca de outras possibilidades de uso da abóbora, valorizando seu potencial e evidenciando sua característica de produto regional.

Para a preparação do nhoque (figura 20) de abóbora foi utilizado purê de polpa de abóbora madura. Primeiramente, cozinhou-se a abóbora em pedaços grandes e depois amassados até ficar um purê.

Foi adicionado ao purê de abóbora, sal, farinha de trigo sem fermento aos poucos até ficar numa consistência ao ponto de modelar.

Posteriormente, foi polvilhada uma superfície com farinha de trigo e colocado à massa sobre a bancada, foi modelada em rolinhos e em seguida cortada em pedaços de aproximadamente de 2 centímetros, sendo decorada a ponta do garfo.

Levou-se ao fogo uma panela com bastante água, temperada com sal. Quando água levantou fervura, colocou-se os nhoques para cozinhar até subirem à superfície da água.

Finalmente, foram retirados e colocados submersos em água gelada para um choque térmico. Então, retirou-se da água fria e realizou-se a montagem do prato acrescentando o molho bolonhesa, cebolinha verde chifonada e polvilhando o queijo provolone ralado.

Figura 20 – Nhoque de abóbora



Fonte: Dados de pesquisa, 2015.

Bater a massa até ficar macia, e com consistência elástica, colocar em uma vasilha passar um papel filme na superfície da vasilha, para que não entre ar, pra não inibir a fermentação do pão, ou guardanapos e deixar descansar por cerca de 40 minutos pra massa fazer esse processo de fermentação.

Posterior a esse processo dividir a massa em quatro partes e abri-la em uma superfície polvilhado com farinha de trigo. Colocar o recheio (opcional) enrolar em forma de rocambole. Deixar descansar novamente por mais 20 minutos aproximadamente para continuar o processo de fermentação. Levar ao fogo médio pré aquecido e assar até ficar dourado.

Figura 21 – Baguete de abóbora



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Para a preparação da omelete de abóbora (figura 22) primeiramente, foi feita a higienização das folhas de abóbora, depois postas para secar, (enxugar), em seguida chifonada e reservada.

Na sequência foram adicionadas em uma frigideira com fios de azeites, cebolas cortadas em forma chifonada, pimentão em juliene fina, chapignon em juliene fina, alho em hacher, pimenta do reino, sal ou tempero pronto, salteados em seguida acrescentou se as folhas de abóbora, deu se uma leve refogada.

Após esse procedimento foram batidos ovos em forma de omelete acrescentando uma colher de farinha de trigo, batendo novamente. Adicionou-se a mistura ao omelete e mexeu com o auxílio de um garfo até que a mistura fica homogênea

Foi colocado um fio de azeite na frigideira antiaderente, levado ao fogo baixo, e quando quente, foi colocado à mistura e deixou-se até criar uma crosta. Depois virou a omelete para que o outro lado ficasse igual.

Além disso, a flor de abóbora que faz parte da composição do prato, como decoração é também e comestível. A mesma foi higienizada e empanada em massa de tempurá e frita em óleo quente.

Figura 22 – Omelete de folha de abóbora



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Quadro 12. Ficha técnica: Omelete de folha de Abóbora

TCC LUCELIA RECEITUÁRIO PADRÃO - Ficha Técnica de Receitas					
Instituição: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ					
Receita: OMELETE DE FOLHA DE ABOBORA					
Cor Predominante: MISTA			Rendimento: 1		
Grupo: PRATO PRINCIPAL			Medida do Rendimento: kg ☐ Porção ☒ Litro ☐		
Subgrupo:			Peso da porção: 500 g		
Culinária: COZINHA REGIONAL BRASILEIRA			Tempo de Preparo: 20 Min		
Livro/Pág:			Situação: ☒ 1 ☐ Reprovada ☐ Não Testada		
Referência:					
Etapa	Quant	Unid Consumo	Ingredientes	Custeio	Observações
Pré preparo	0,300	kg	Folha de abóbora	R\$ 0,00	
Pré preparo	0,200	kg	Ovos	R\$ 2,00	
Pré preparo	0,030	Kg	Cebola cortada em julienne fine	R\$ 0,20	
Pré preparo	0,020	kg	Pimentão cortada em julienne fine	R\$ 0,15	
Pré preparo	0,050	kg	Champignon cortado em julienne fine	R\$ 2,50	
Pré preparo	0,005	kg	Pimenta do reino	R\$ 0,00	
Pré preparo	0,010	kg	Alho Cortado em hacher	R\$ 0,10	
Pré preparo	0,010	kg	Sal	R\$ 0,00	
CUSTO TOTAL				R\$ 4,95	
MODO DE PREPARO					
Levar ao fogo um frigideira antiaderente com um fio de azeite e acrescentar o alho,cebola, pimentão e refogar,					
Acrescentar as folhas de abóbora chifonade e os champignam e deixar dar um leve refogada.Reserve					
bater os ovos e introduzir sal e pimenta do reino, e acrescentar a mistura mexer a incorporar.					
levar ao fogo baixo uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, colocar apreparação e deixar até criar uma crosta.					
Virar o outro lado e deixar criar uma crosta.					
Orientador:ROMERO FORTUNATO			Aluna: LUCELIA CASTRO		

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

A preparação do pão com semente de abóbora (figura 23) seguiu-se foram colocados e misturados os ingredientes secos em uma vasilha. Em seguida, foi acrescentado e misturado o ovo. Depois foi acrescentado o leite morno com a manteiga misturado com as mãos.

Após esse procedimento, foi polvilhada uma superfície com farinha de trigo e transferido a massa para a superfície polvilhada. Foi amassado com as mãos até a massa ficar macia e com consistência elástica. Em seguida, foi colocada em uma vasilha e coberta a superfície para impedir a entrada de ar, objetivando não inibir a fermentação da massa.

A massa descansou por 40 minutos para o processo de fermentação, em seguida foi cortada com uma faca em pedaços aproximadamente de 40 a 50 gramas, fazer bolinho, em seguida foi polvilhada uma superfície com trigo e aberta em bolinha com ajuda de um rolo, deixando uma ponta mais larga.

Finalmente, foi enrolado em forma de rolo iniciando da ponta mais larga, depois deixou descansar por cerca de 20 minutos novamente para terminar o processo de fermentação. E, levada ao forno pré-aquecido até dourar.

Figura 23 – Pão crescido de semente de abóbora



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

Quadro 13. Ficha técnica: Pão acrescido de semente de abóbora

TCC LUCÉLIA RECEITUÁRIO PADRÃO - Ficha Técnica de Receitas					
Instituição: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ					
Receita: PÃO ACRESCIDO DE SEMENTE DE ABÓBORA					
Cor Predominante: AMARELADA			Rendimento: 1		
Grupo: MASSAS			Medida do Rendimento: kg ☐ Porção ☒ Litro ☐		
Subgrupo:			Peso da porção: 20 g		
Culinária: COZINHA REGIONAL BRASILEIRA			Tempo de Preparo: 120 Min		
Livro/Pág:			Situação: ☒ 1 ☐ Reprovada ☐ Não Testada		
Referência:					
Etapa	Quant	Unid Consumo	Ingredientes	Custeio	Observações
Pré preparo	0,500	kg	FARINHA DE TRIGO	R\$ 1,45	SEM FERMENTO
Pré preparo	0,200	kg	FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA	R\$ 1,00	
Pré preparo	1,000	unidade	OVO	R\$ 0,40	
Pré preparo	0,015	kg	FERMENTO BIOLÓGICO	R\$ 0,08	
Pré preparo	0,150	ml	LEITE MORNO	R\$ 0,15	
Pré preparo	0,040	kg	AÇÚCAR	R\$ 0,10	
Pré preparo	0,020	kg	SAL	R\$ 0,10	
Pré preparo	0,030	kg	MANTEIGA	R\$ 0,26	
CUSTO TOTAL				R\$ 3,54	
MODO DE PREPARO					
Em uma vasilha junta todos ingredientes secos e mistura.					
Incorporar o ovo a massa e misture bem .					
introduzir a massa o leite com a manteiga e misture,					
povilhar uma superfície com farinha de trigo,					
transferir a massa da vasilha para a superfície povilhada.					
sovar a massa até ficar macia e reseve					
deixar a massa descansar por 40 minutos					
cortar a massa em pedaços de 70 gramas					
abrir a massa fazer os poes e deixar por aproximadamente 20 minutos					
assar no forno pré aquecido ate dourar. Ainda quente pincelar com manteiga temperatura ambiente					
Orientador: ROMERO FORTUNATO			Aluna: LUCÉLIA CASTRO		

Fonte: dados de pesquisa, 2015.

5.3 Realização da oficina

Após a criação das receitas os entrevistados foram convidados para participar de uma oficina no laboratório do IFPI *campus* São Raimundo Nonato, com o objetivo de aprender as novas preparações à base de abóbora visando introduzi-las no cardápio família. (Figura 24).

Figura 24 – Oficina realizada com os entrevistados



Fonte: dados de pesquisa, 2015.

A mesma foi realizada com os responsáveis das famílias entrevistadas que demonstraram interesse no aprendizado das preparações, somando o total de 8 pessoas. Na oficina foram confeccionados cinco pratos: lasanha de abóbora, croquete de abóbora, cheesecake de abóbora mousse de abóbora e a coxinha acrescida de purê da abóbora.

Inicialmente, foram separados os ingredientes de cada preparação com sua respectiva ficha técnica. Posteriormente, foi seguido o passo a passo das receitas junto com os entrevistados. Buscou-se uma forma didática com o acompanhamento dos entrevistados no desenvolvimento das preparações para obter melhor resultado na aprendizagem. As preparações foram classificadas, pelos entrevistados, de acordo com o grau de dificuldade do preparo, variando entre fácil, médio e difícil.

Assim, foi atribuído à mousse de abóbora o grau de dificuldade fácil, para o croquete e a coxinha foi atribuído o grau de dificuldade médio e para a lasanha e a cheesecake o grau de dificuldade difícil.

Finalizados os pratos, os mesmos foram postos à mesa e foram convidados ainda, para a degustação, os demais integrantes da família dos entrevistados. Antes de iniciar a experimentação, os pratos foram apresentados ao tempo em que era relatada sua composição.

A sequência da degustação obedeceu ao critério de primeiramente os pratos salgados em seguida os doces. Os degustadores se serviram a vontade, e todos provaram até mesmo os que afirmaram na entrevista que não consumiam a abóbora coxinhas. Ficou evidente, nesta etapa, para os entrevistados, o potencial da abóbora, bem como a sua versatilidade, percebida nas diversas possibilidades de uso, seja de partes da abóbora, seja do seu uso integral.

Os pratos surpreenderam os degustadores e na fala destes ficou evidente a aprovação, tendo destaque o croquete de abóbora com carne de sol e a lasanha de abóbora.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A abóbora possui uma significativa participação na alimentação dos brasileiros, por conta da alta produtividade, e de seu excelente valor nutritivo.

Em São Raimundo Nonato e adjacência, o plantio de abóbora é uma constante na vida dos agricultores, sendo bastante utilizada na alimentação da população local. No qual a abóbora é produzida para satisfazer as necessidades familiares e o excedente produzido é comercializado.

Durante a pesquisa foi possível constatar que as gerações mais velhas consomem muito mais a abóbora do que as mais jovens. Por ser bastante versátil a abóbora pode ser introduzida facilmente nas mais variadas receitas culinárias e, em São Raimundo Nonato é mais comum às pessoas consumirem com carne. Na tentativa de variar as formas de apresentação da abóbora na culinária local foram criadas as seguintes receitas: Croquete de abóbora, lasanha de abóbora, cheesecake de abóbora e mousse de abóbora.

Após a criação das receitas estas foram ensinadas através de uma oficina aos entrevistados, com o intuito de que a potencialidade culinária da abóbora fosse conhecida.

Portanto conclui-se que com receitas diversificadas é possível inovar na apresentação da abóbora à mesa. Pretende-se da continuidade a essa pesquisa no âmbito de pós-graduação para analisar a aceitabilidade das receitas criadas pela população Sanraimundense.

7. REFERÊNCIAS

AGRIANUAL 2009. Para onde vai o mercado de sementes de hortaliças. **In:AGRIANUAL 2009**. São Paulo: AgraFNP, 2009. p. 329-330.

AMBRÓSIO, C. L. B.; CAMPOS, F. de A. C. e S.; FARO, Z. P. de. Aceitabilidade de flocos desidratados de abóbora. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 1, p.39-45, 2006a.

AQUINO, R.S.L. (2010) **História das sociedades americanas**. Rio de Janeiro: Record, 2010. p. 45-46, 54-67, 80.

ARAÚJO, D. G. et al. Aceitabilidade de doces em clara e cremoso elaborados com casca de abóbora (*Curcubita Mochata*). **Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 23, n. 178, p. 56-58, dez. 2009.

ASSIS, J.G.A., Ramos Neto, D.C., Druzian, J. I., Souza, C.O., Aragão, Alberto, C., Queiroz, M.A. (2007) Identificação de acessos de abóbora (*Cucurbita moschata*) com altos teores de carotenoides. **Anais do 47º Congresso Brasileiro de Olericultura**, Porto Seguro: Horticultura Brasileira, v. 25, n.1.

BARBIERI, R.L. **A diversidade de abóboras no Brasil e sua relação histórica com a cultura**. 2012. Disponível em <http://www.slowfoodbrasil.com/textos/alimentacao-e-cultura/501-aboboras-e-cultura>. Acessado em 20 de maio de 2014.

BISOGNIN, D. A. Origin and evolution of cultivated cucurbits. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.32, n.5, p.715-723, 2002.

BORGES, R. M. E.; LIMA, M. A. C. de; RESENDE, G. M.; DIAS, R. de C. de S. **Caracterização e avaliação morfo-agronômica em abóboras visando à identificação de genótipos com alto teor de carotenóides totais e resistentes à mosca branca para cultivo no semi-árido brasileiro**. Embrapa Semiárido. Projeto de pesquisa. 25 p. 2007.

CARMO, Gilcimar Alves do. **Crescimento, nutrição e produção de cucurbitáceas cultivadas sob diferentes níveis de salinidade da água de irrigação e doses de adubação nitrogenada**. 2009. 183 f. Tese (Doutorado em Agronomia: Fitotecnia) – Universidade Federal Rural do Semiárido, Mossoró. 2009. Disponível em: <http://www2.ufersa.edu.br/portal/view/uploads/setores/82/teses_2009/TESE_GILCARMAR_CARMO.pdf>. Acesso em: 03 junho. 2014.

CASAROLI, D. et al. Teste de envelhecimento acelerado em sementes de abóbora. **Revista da FZVA**. Uruguaiana, v.13, n.2, p. 97-107. 2006

FAO, 2011. FAOSTAT, disponível em > <http://www/apps.fao.org>. Acessado em 18/04/2015.

FILGUEIRA, F. A. R. 2003. **Novo manual de olericultura: agrotecnologia moderna na produção e comercialização de hortaliças**. 2. ed. Viçosa: UFV, 412 p., 2003.

GOMES, J. C. C. **Chave para a identificação das espécies de abóboras (Cucurbita, Cucurbitaceae) cultivadas no Brasil**. Pelotas: Embrapa ClimaTemperado, 2007. Disponível em: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/745868/1/documento197.pdf>. Acessado em 20 de maio de 2014.

HEIDEN, G.; BARBIERI, R. L.; NEITZKE, R. S. **Chave para a identificação das espécies de abóboras (Cucurbita, Cucurbitaceae) cultivadas no Brasil**. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2007. Disponível em: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/745868/1/documento197.pdf>. Acessado em 02 de junho 2014.

KUROZAWA, C. (2004) **Abóbora**. Globo Rural. Disponível em: <http://globoruraltv.globo.com/GRural/0,27062,LTP0-4373,00.html>. Acesso em: 25/03/2013.

MORETTI, C.L. (2003) Boas práticas agrícolas para a produção de hortaliças. **Horticultura Brasileira**, 21(2).

MOURA, F. A. et al. Biscoito tipo “cookie” elaborados com diferentes frações de semente de abóbora (*CucurbitaMaxima*). **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 21, n. 4, p. 579-585, dez. 2010.

NORFEZAH, M. N.; HARDACRE, A.; BRENNAN, C. S. Comparison of waste pumpkin material and its potential use in extruded snack foods. **Food Science and TechnologyInternational**, [s.l.], v. 17, n. 4, p. 367-373, aug. 2011.

RAMOS, S. R. R.; LIMA, N. R. S.; ANJOS, J. L. dos; CARVALHO, H. W. L.; OLIVEIRA, I. R. de; SOBRAL, L. F.; CURADO, F. F. **Aspectos técnicos do cultivo da abóbora na região Nordeste do Brasil**. Aracaju: Embrapa Tabuleiros Costeiros, 2010.

RODRIGUEZ-AMAYA, D. B. **A guide to carotenoid analysis in foods**. Washington: ILSI Press, 2001. Disponível em: <http://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PNACQ929.pdf>. Acesso em: 01 de junho de 2014.

VERONEZI, C. M.; JORGE, N. Carotenóides em Abóboras. **Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos**, Curitiba, v. 29, n. 1, p. 9-20, jun. 2011.

WILSON, H. D.; DOEBLEY, J.; DUVAL, M. Chloroplast DNA diversity among wild and cultivated members of *Cucurbita* (Cucurbitaceae). **Theoretical and Applied Genetics**, v. 84, p. 859-865, 1992.

Apêndices

APÊNDICE A

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS SÃO RAIMUNDO NONATO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: A ABÓBORA NA CULINÁRIA
SANRAIMUNDENSE E SUAS POSSIBILIDADES
DE USO EM NOVAS PREPARAÇÕES.

Pesquisador responsável: Prof: Romero Fortunato Pereira da Silva

Instituição/ Campus: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Piauí/ Campus São Raimundo Nonato.

Telefone para contato: (86) 81381566

Pesquisadora participante: Lucelia Rodrigues de Castro

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Você precisa decidir se quer participar ou não. Por favor, não se apresse em tomar a decisão. Leia cuidadosamente o que se segue e pergunte ao responsável pelo estudo qualquer dúvida que você tiver. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine no final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

O presente trabalho tem por objetivo analisar o consumo da abóbora em São Raimundo Nonato e aprender novas preparações à base de abóbora.

Há variação de faixa etária dos participante, com idade de 05 á 90 anos. Sendo que aqueles participantes que tiverem idade menor que 18 e acima de 80 anos devem ter um responsável para assinar o termo.

Não há benefício direto para o participante, tem por objetivo incentivar a utilização de matérias- primas acessíveis e de baixo custo.

Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. Se você concordar em participar do estudo, seu nome e identidade serão mantidos em sigilo. Não haverá despesas para o sujeito da pesquisa. Os resultados obtidos serão tornados públicos, mas sem a identificação do sujeito da pesquisa. Os participantes da pesquisa terão liberdade de desistir em participar da pesquisa em qualquer momento.

Qualquer pergunta ou dúvida sobre procedimentos, riscos, benefícios e outros será esclarecido. Será entregue uma cópia do TCLE a cada provador. O participante não arcará com nenhum ônus por participar da pesquisa.

Consentimento da participação da pessoa como sujeito

Eu, _____, Portador do RG: _____, CPF: _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo “**A ABÓBORA NA CULINÁRIA SANRAIMUNDENSE E SUAS POSSIBILIDADES DE USO EM NOVAS PREPARAÇÕES**” como sujeito. Fui suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudos, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e esclarecimento permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Local e data: _____

Nome e assinatura do participante: _____

Nome e assinatura do responsável por idade menor que 18 e acima de 80 anos.

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar. Testemunhas(não ligadas á equipe de pesquisadores):

Nome: _____

RG: _____ Assinatura: _____

Nome: _____

RG: _____ Assinatura: _____

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido de sujeito de pesquisa ou representante legal para participação neste estudo. São Raimundo Nonato, ____ de _____ de ____.

Assinatura do pesquisador responsável

- Sexo:
Masculino () feminino ()
- Faixa Etária:
De 5 a 15 anos () De 16 a 25 anos () De 30 a 50 anos () De 60 a 90 anos ()
- Atividade econômica:
Assalariado () Aposentado () Pensionista () Concursado: () Autônomo ().
- Faixa salarial familiar:
1 salário mínimo () 2 salários mínimo () 3 salários () acima de três salários mínimos ()
- Se há consumo de abóbora
sim () não ()
- Como é o consumo da abóbora?
Diária () Semanal com frequência () Quinzenal com frequência() Mensal com frequência ()
- O quanto você gosta da abóbora?
() muitíssimo () moderadamente () gosto muito () não gosta
- Como você costuma comer a abóbora: “ Biscoito; bolo; doce”
No feijão (); pura () outras (); Quais?_____
- Você tem conhecimento dos benefícios do alimentos?
não () sim () Quais:_____
- Você costuma comer a semente da abóbora? Como?
No biscoito () arroz () cobertura de bolo () outras () Quais:_____
- Qual o tipo de abóbora que você consome?



Jerimum () abóbora da terra () Jacarezinho ()
Por que? Sabor (); Acessibilidade financeira () Planta na roça ();

12. Aceita experimentar novos pratos feitos à base de abóbora (pratos diferentes)?

Sim () não ()

13. Qual dessas preparações você gostaria de provar?

() lasanha de abóbora

() croquete de abóbora com carne do sol

() Cheesecake de abóbora

() mousse de abóbora

() coxinha de abóbora

14. Qual o grau de dificuldade das preparações?

() fácil

() médio

() difícil