

**Etec Conselheiro Antônio Prado**

Maria Cecília da Silva Fernandes

Mariana Lopes Fonseca

Matheus Martins da Silva

Melissa Mikami Torres

Rafaela Souza Correia

**PAÇOCA DE CASTANHA-DE-CAJU CREMOSA ADICIONADO DE  
MEL E BANANA, COM ÊNFASE NA SUBSTITUIÇÃO DA PAÇOCA DE  
AMENDOIM VOLTADO À ALERGÊNICOS**

CAMPINAS

2023

## 1. INTRODUÇÃO

O amendoim é uma leguminosa incluído entre as sementes oleaginosas devido ao seu alto teor de óleo. Originária da América do Sul com grande destaque no cenário mundial, integrando diversas cadeias de produção. Possui alto valor socioeconômico, com produção mundial de mais de 47 milhões de toneladas, e ocupa a posição de quarta oleaginosa mais produzida no mundo. No Brasil ocorre ampla produção, com total de 536,5 mil toneladas produzidas na safra 20/21, em que 94% desse volume é oriundo do estado de São Paulo (BONDAN, 2021).

O amendoim vem se destacando como ingrediente na produção de diversos alimentos. A principal forma de consumo é por meio dos grãos torrados inteiros, principalmente como petiscos, e produtos de amendoim triturados, como na forma de manteiga ou pasta de amendoim. A utilização de amendoim na forma de pastas e recheios tem crescido nos últimos anos, principalmente quando inseridos em outros produtos, como na panificação e confecção de doces e salgados (BONDAN, 2021).

A paçoca é um doce obtido do amendoim triturado, açúcar e sal. Algumas receitas também adicionam farinha de milho, de aveia ou de mandioca. É típica da culinária caipira brasileira e pode ser feita em casa. É conhecida por sua distinta textura seca e sabor adocicado, e é um dos doces brasileiros mais queridos.

A alergia alimentar acomete cerca de 3% das pessoas adultas, entre as quais, o amendoim representa cerca de 1,8%. Entre os adultos alérgicos, 51% vivenciaram pelo menos um episódio de alergia alimentar grave, 45,3% são alérgicos a múltiplos nutrientes e 48% desenvolveram a alergia na fase adulta (CALIGARI, 2019).

A alergia ao amendoim é uma doença comum em vários países e sua prevalência parece ter aumentado nos últimos anos. A aquisição espontânea de tolerância é rara nestes casos e crianças acometidas tendem a manifestar sintomas por toda a vida. É importante ressaltar que a ingestão acidental do alérgeno resulta, frequentemente, em reações anafiláticas, e casos fatais já foram relatados (CAMARGO, 2012).

A causa exata da alergia ao amendoim ainda não é totalmente compreendida, mas acredita-se que a exposição ao amendoim pode desencadear uma resposta imunológica anormal no corpo que geralmente é diagnosticada por meio de um teste de pele ou exame de sangue (LIMA, 2022).

Não há cura para os alergênicos deste alimento, mas é possível gerenciar a condição por meio da exclusão de alimentos que contenham amendoim e o uso de medicamentos para tratar os sintomas em caso de exposição acidental. As pessoas com alergia ao amendoim devem estar cientes dos alimentos que podem conter amendoim, ler os rótulos dos alimentos com cuidado e informar amigos, familiares e cuidadores sobre sua condição (MOUTINHO, 2023).

Com isso, novos produtos estão sendo criados e utilizados para sua substituição, para favorecer os indivíduos que podem possuir intolerância a este alimento e assim podendo reduzir a taxa de reações alérgicas desencadeadas pelo amendoim.

A paçoca de castanha de caju foi desenvolvida por possuir muitos alergênicos ao amendoim ou simplesmente por quererem evitar seu consumo por outras razões. Podendo ser uma alternativa saudável e segura, e ser uma boa alternativa para esse grupo de pessoas.

A paçoca de castanha de caju com mel e banana apresenta um perfil nutricional peculiar, com alto teor de gorduras, mono e poli-insaturadas, proteínas e fibras. A castanha de caju é livre de ingredientes como lactose e glúten, tendo destaque por conter diversas propriedades favoráveis à saúde, como, fibras, zinco, selênio, vitamina B5, ferro e cálcio. Tais gorduras têm a capacidade de diminuir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o bom (HDL), promovendo a saúde cardiovascular, ajudando a prevenir problemas como hipertensão e até mesmo infarto (BELLUSCI, 2019). Por ser rica em antioxidantes, como carotenoides e vitamina E, substâncias que reduzem a ação dos radicais livres no corpo, combate o envelhecimento precoce e até mesmo doenças como Alzheimer. Outra vantagem associada ao seu consumo é o aumento da imunidade, pois os nutrientes essenciais presentes no alimento melhoram o funcionamento do organismo e o deixam fortalecido para se defender de vírus e bactérias.

O mel é composto basicamente por carboidratos, destacando-se a presença de frutose e glicose. Muitos outros nutrientes são encontrados em sua composição, como por exemplo aminoácidos, minerais, vitaminas do complexo B, vitamina C e E. Ele vem sendo empregado de maneira medicinal devido suas atividades antimicrobiana, estimulante imunológico e auxiliar na cicatrização de feridas (LONGO, 2022).

Além da banana ser empregada como um adoçante, ela proporciona uma maior saciedade, por possuir uma grande quantidade de fibras solúveis, também é rica em carboidratos, potássio, fósforo, cálcio, sódio e magnésio, vitaminas presentes na A, C e complexo B (B1, B2 e niacina). (BIANCHI, 2010).

## 1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

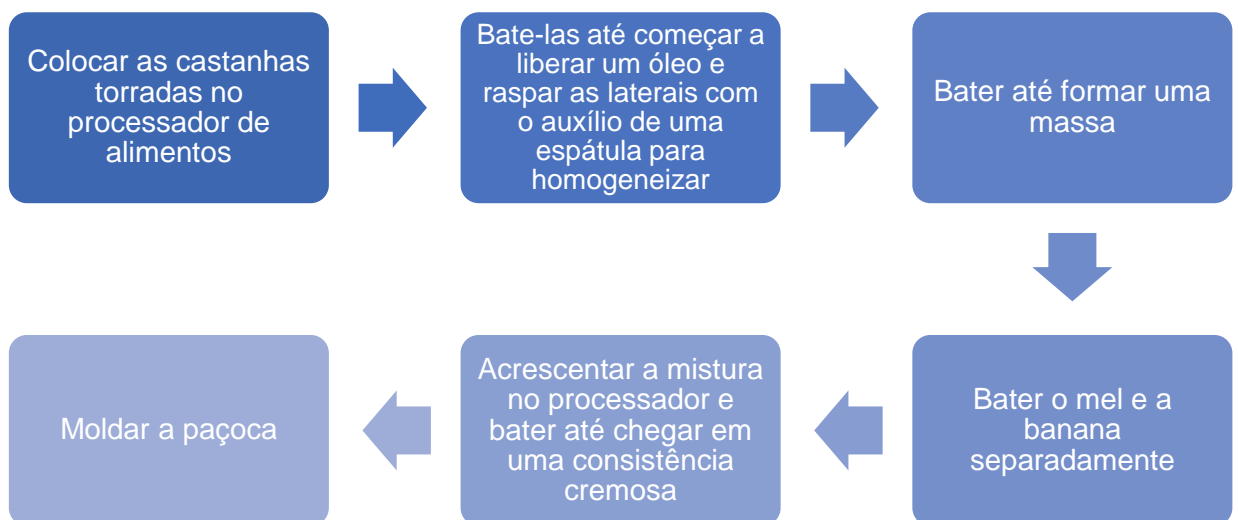
Desenvolveu-se uma paçoca de castanha-de-caju voltado para pessoas que possuem alergia a amendoim e seus derivados, especificamente a paçoca, buscando oferecer mais opções para este grupo específico de pessoas. Optou-se pela utilização do mel como um adoçante natural, na substituição do açúcar por conter diversos benefícios e ser uma opção saudável. A banana também foi empregada como um tipo de adoçante, e devido a suas fibras, proporciona uma maior saciedade.

Além de ser uma nova alternativa para o mercado, a paçoca de castanha-de-caju com mel e banana pode ser uma opção promissora para os consumidores que buscam alimentos saudáveis e saborosos.

Nesse sentido, esse trabalho tem como objetivo investigar as propriedades nutricionais e sensoriais da paçoca, bem como analisar sua aceitação pelo público. Para isso, serão realizados testes sensoriais da paçoca, além de uma pesquisa de mercado para entender o potencial de comercialização do produto, contribuindo para o desenvolvimento de alimentos mais saudáveis, esperando-se que este estudo possa contribuir para a promoção de uma alimentação mais saudável.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

- 200g castanha-de-caju torrada sem sal
- 8g de mel
- 15g banana madura
- Processador de alimentos
- Espátula
- Molde



### 2.1 CUSTOS

Castanha-de-caju (200g): R\$25,00

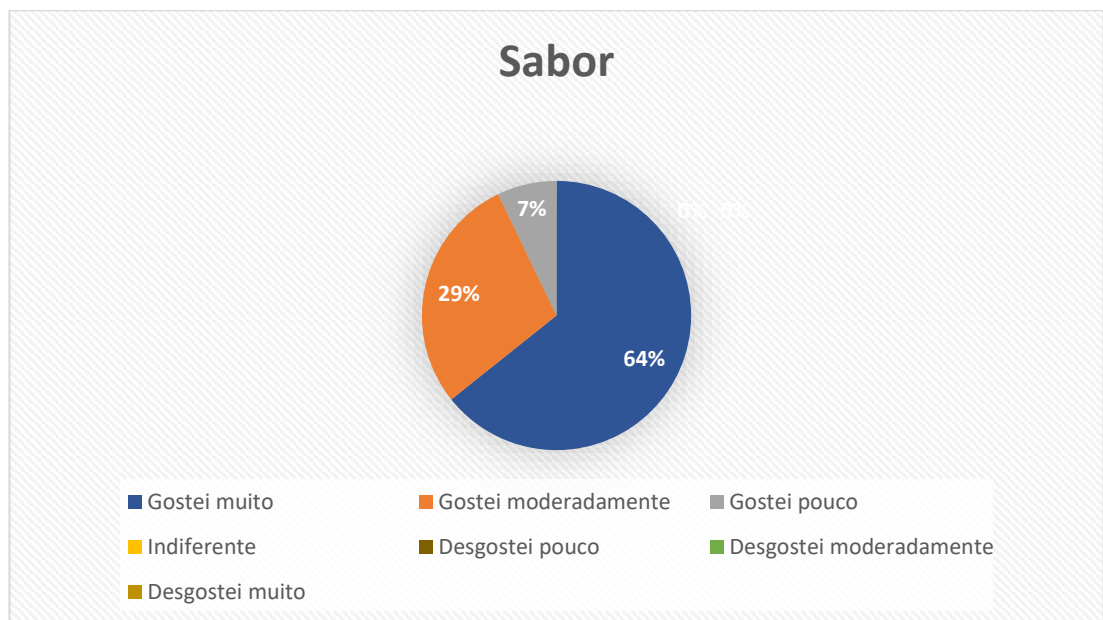
Banana prata (kg): R\$7,99

Mel (200g) R\$: 20,00

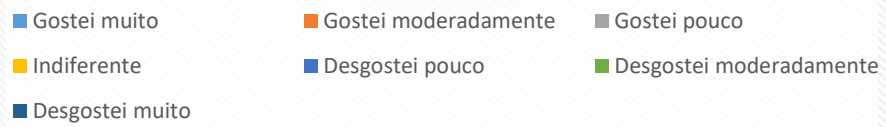
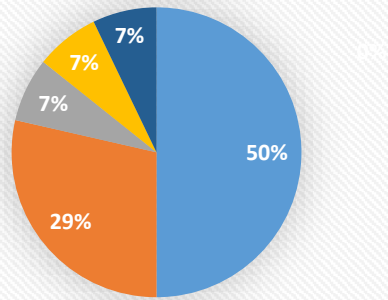
Total: R\$52,99

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

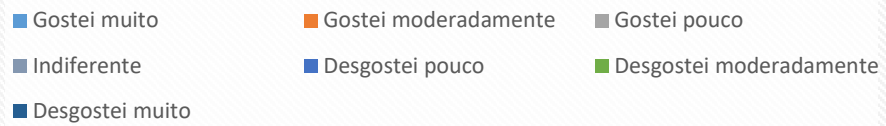
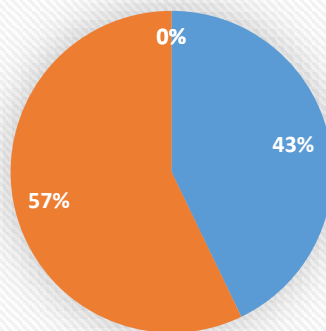
Essa receita rendeu 15 unidades de 15g cada. Com base na realização do produto em aulas práticas obtiveram-se resultados favoráveis em relação ao sabor, textura, impressões globais e aceitação do público. A razão pela qual algumas pessoas não aprovaram o sabor, provavelmente se dá por conta da ausência de açúcar que a paçoca convencional contém. Os gráficos abaixo demonstram os resultados dos testes realizados pelo público.



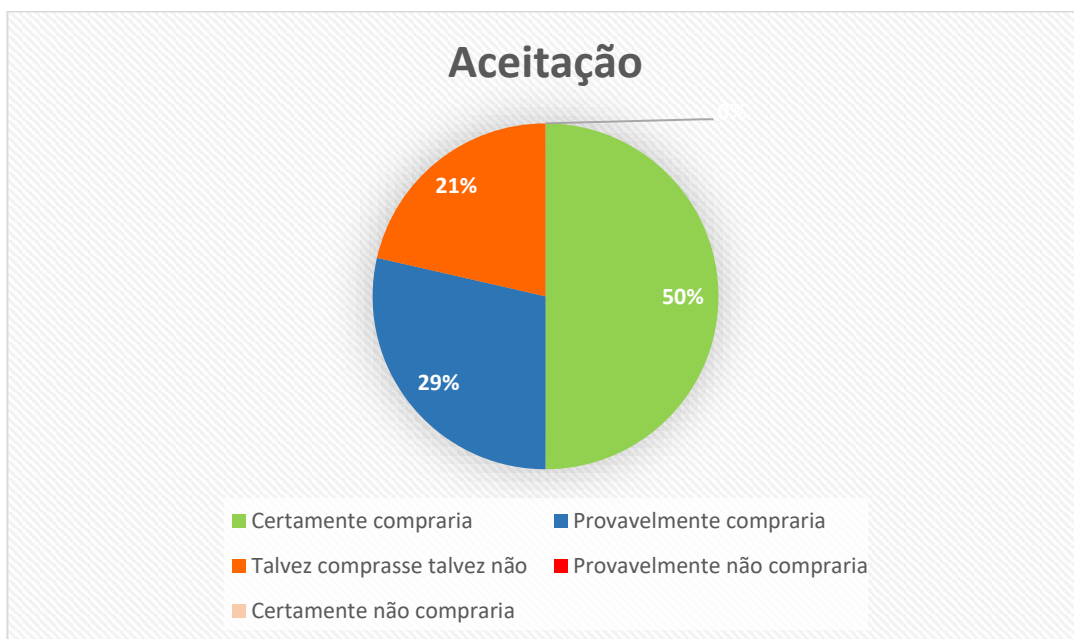
## Textura



## Impressão global







Foram feitos cálculos quanto os valores nutricionais para determinar a quantidade de calorias em 1 unidade de paçoca (15g).

**Tabela Nutricional**

|                         | <b>Porção 15g<br/>(1 unidade)</b> | <b>%VD</b> |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|
| <b>Valor energético</b> | 131kcal                           | 6%         |
| <b>Carboidratos</b>     | 14g                               | 3%         |
| <b>Proteínas</b>        | 3g                                | 1%         |
| <b>Gorduras totais</b>  | 7g                                | 3%         |
| <b>Fibra alimentar</b>  | 0,80mg                            | 3%         |
| <b>Sódio</b>            | 4,2mg                             | 0%         |

#### 4. CONCLUSÃO

Conclui-se que a paçoca foi bem aceita pelo público e isso mostra que os ingredientes combinados geram um sabor e textura agradáveis. Quanto a tabela nutricional pode-se observar que o carboidrato possui maior quantidade em relação aos demais macronutrientes por conta da banana e do mel. O produto é uma alternativa saudável em relação a paçoca tradicional, pois é feita apenas com ingredientes naturais, como castanha-de-caju, mel e banana. A paçoca tradicional muitas vezes contém açúcar refinado, gorduras saturadas e outros ingredientes menos saudáveis. Pelo fato de o produto ter sido bem aceito, essa paçoca entra como uma boa alternativa para o mercado para aqueles que buscam um alimento próximo ao tradicional, porém de forma saudável.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Bruno. Amendoim. **São Paulo Governo do Estado**, 2019. Disponível em: <https://codeagro.agricultura.sp.gov.br/cesans/artigo/191/Amendoim>. Acesso em: 10 abr. 2023.

BIANCHI, Márcia. Banana Verde-Propriedades e Benefícios. **uece.br**, 2010. Disponível em: <https://www.uece.br/wp-content/uploads/sites/82/2021/07/BananaVerdePropriedadeseBeneficios.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2023.

CALIGARI, Roberto. Alergia alimentar atinge 10% da população: Um estudo realizado recentemente nos Estados Unidos tentou estimar a prevalência e a severidade da alergia alimentar na população americana. **PEBMED**, 2019. Disponível em: <https://pebmed.com.br/alergia-alimentar-atinge-10-da-populacao/#:~:text=Os%20alimentos%20identificados%20como%20maiores>. Acesso em: 10 abr. 2023.

LIMA, Fernanda. Alergia a amendoim: quais são as causas, os sintomas e tratamentos?. **Vitat**, 2022. Disponível em: <https://vitat.com.br/alergia-a->

