

VIABILIDADE E ACEITABILIDADE DE PÃES SEM GLÚTEN ELABORADOS COM DIFERENTES TIPOS DE FARINHAS - 2A EDIÇÃO

Coordenador: VANUSKA LIMA DA SILVA

A doença celíaca é uma manifestação alérgica ao glúten, proteína presente em alguns cereais, principalmente no trigo, cuja farinha é o principal ingrediente de pães, alimento usualmente consumido pelos brasileiros. Dentre as dificuldades para elaboração de pães sem glúten estão a obtenção das características sensoriais satisfatórias, o baixo custo, problemas de contaminação pelo manuseio de insumos e utensílios e pela higienização do ambiente. Isso pode levar à má qualidade na alimentação entre os celíacos, podendo até culminar na reincidência de crises absortivas, típicas da doença. Diante disso, objetivou-se conduzir oficinas para elaboração de pães sem glúten desenvolvidas a partir da troca de vivências com indivíduos celíacos. Esse trabalho faz parte do projeto de extensão intitulado Viabilidade e aceitabilidade de pães sem glúten elaborados com diferentes tipos de farinhas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Realizou-se um estudo exploratório e experimental, por meio de oficinas culinárias e da avaliação formativa. Realizaram-se duas oficinas culinárias, seguindo as seguintes etapas: 1) escolha e teste das receitas; 2) pesquisa de ingredientes; 3) divulgação da oficina e recrutamento dos participantes por meio de mídias sociais articuladas pela ACELBRA (Associação de Celíacos do Brasil). Nas oficinas, foram propostas três receitas de pão, nas quais os participantes puderam manusear os ingredientes, bem como incentivados a propor mudanças nos ingredientes (quantidades e tipo) e no modo de preparo desses pães. Ao final das oficinas, foi realizada a degustação das preparações e aplicado um formulário de autopreenchimento com questões abertas e fechadas para avaliar tanto as receitas quanto a oficina, buscando conhecer os hábitos culinários e os ingredientes cotidianos dos participantes. Participaram 9 participantes na primeira oficina e 15 na segunda, dois bolsistas evento, um bolsista extensão, dois professores e o representante da ACELBRA. Os participantes da primeira oficina, relataram modificações relacionadas à quantidade dos ingredientes, como, acrescentar mais água, sal, óleo e fonte de fibras, bem como dúvidas sobre como preparar uma mistura com mais tipos de farinha. Já na segunda oficina, houve uma maior discussão sobre substituições de ingredientes os seguintes enfoques: custo, substituição para dietas veganas, orientações sobre as técnicas de medida dos ingredientes, e cuidados no manuseio de insumos, utensílios e higienização do ambiente. Os pães desenvolvidos obtiveram uma boa

aceitação no se refere à facilidade de preparar, ao custo e às suas características sensoriais. A aplicação da avaliação formativa consistiu numa técnica que, além de aprimorar o desenvolvimento dos pães sem glúten, oportunizou aos participantes se tornarem os agentes do processo, construindo suas próprias receitas a partir de suas experiências.