

BROTOS DE LENTILHA COMO ALTERNATIVA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA USO EM GASTRONOMIA CONTEMPORÂNEA

VANESSA GARCIA MONTEIRO¹; DOUGLAS VIEIRA DUARTE²; TATIANE KUKA VALENTE GANDRA³; ELIEZER AVILA GANDRA⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – vanessagarciamonteiro@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – dougufpel@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – tkvgandra@ufpel.edu.br

⁴Universidade Federal de Pelotas – gandraea@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Há relatos que os brotos são utilizados, por vários povos, na alimentação a milhares de anos como parte de um estilo de vida saudável. Para os chineses, por exemplo, desde 3.000 a.C. o consumo de feijões germinados tem o objetivo de tratar casos de distúrbios digestivos, problemas musculares e pulmonares. Já o capitão inglês James Cook, no século XVIII, usou brotos de feijão germinado durante as navegações, como fonte de vitamina C no combate ao escorbuto (TAVARES, 2019).

Apesar de ser muito comum nas culinárias orientais e indianas, a produção e consumo de brotos no Brasil é recente, cerca de 10 anos, havendo poucos dados técnicos sobre isso. No início eram restritos às lojas de produtos naturais, hoje brotos de alface, brócolis, rabanete ou trevo são facilmente encontrados em redes de supermercados, quitandas, feiras livres, mercados municipais, ou ainda, em forma de sementes orgânicas para cultivo e germinação nas residências. Além de fazer parte do cardápio de diversos restaurantes. Entretanto, os benefícios de consumo de brotos e microverdes ainda é pouco divulgada e explorada gastronomicamente (AZEVEDO, 2020; GLOBO RURAL, 2004).

Dessa forma, o presente trabalho apresenta resultados parciais da ação desenvolvida, de forma remota, pelo Projeto Tópicos em Gastronomia, cujos objetivos foram produzir brotos germinados em casa e elaborar uma preparação culinária a partir desses.

2. METODOLOGIA

O processo de germinação seguiu algumas etapas pré-determinadas de acordo com o protocolo de Tavares (2019) com adaptações e são detalhadas a seguir.

1ª) Pré-preparo: Inicialmente foi feito a escolha do grão de acordo a disponibilidade em casa. E nesse caso optou-se pela germinação de grãos de lentilha. Realizou-se a separação de todos os materiais e procedeu-se a higienização necessária dos mesmos.

2ª) Seleção: Separou-se uma pequena quantidade de grãos de lentilha, algo em torno de uma colher grande de serviço. Em seguida fez-se a seleção dos grãos, retirando sujidades, grãos partidos ou danificados. Pois esses não teriam a capacidade de germinar.

3ª) Lavagem: Após a seleção, os grãos foram lavados em água corrente com o auxílio de uma peneira.

4ª) Molho: Os grãos de lentilha, então, foram adicionados ao recipiente de vidro, onde receberam água potável e filtrada na proporção 1:4. E depois tampados com gaze e barbante. E assim permaneceram de molho por 12 h.

5ª) Drenagem: Decorrido o tempo de molho, os grãos embebidos em água foram destampados e drenados com o auxílio de uma peneira com o objetivo de retirar o excesso de água. Em seguida o recipiente foi novamente fechado com a gaze e o mesmo foi colocado em um prato inclinado de cabeça para baixo, com parte da gaze para fora do prato, pois o objetivo era escorrer o excesso de água e ocorrer troca gasosa com o ambiente.

6ª) Enxágues periódicos: Nessa etapa algumas adaptações tiveram que ser realizadas e os grãos foram lavados cuidadosamente 4 vezes ao dia, ou mais.

7ª) Aparecimento dos brotos: Após 48 h os brotos de alguns grãos começaram a aparecer e após 60 h os grãos já apresentavam pequenos brotos e foram deixados na incidência indireta de luz solar por algumas horas. Depois os grãos foram armazenados sob refrigeração.

Após obter os grãos de lentilha germinados, os mesmos foram mantidos sob refrigeração e como preparo culinário optou-se por elaborar uma *pizza* de abobrinha italiana finalizada com broto de lentilha e azeite.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em virtude da alta umidade e das baixíssimas temperaturas nos meses do ano em que o experimento foi realizado, foi necessário fazer algumas adaptações no protocolo de germinação, especificamente na etapa de enxágues periódicos para poder finalizar o experimento. Pois, nessa época do ano a umidade do ar foi quase 100% e as temperaturas mínimas diárias foram as mínimas anuais, em torno de 0 a 2 °C, ou menos. Assim, os grãos de lentilha tiveram que permanecer em cômodo com ar climatizado a 30 °C, para manterem a temperatura em seu entorno ao redor de 23 °C. E por motivos de ressecamento do ar ambiente, os grãos foram lavados sempre que se apresentaram aparentemente pouco úmidos, com água aquecida a 25 °C. Sendo essa etapa a mais difícil e maior valor agregado ao processo de germinação deste experimento. Contudo, apesar desse ponto de adaptação os resultados da germinação da lentilha foram positivos como pode ser visualizados na Figura 1.



Figura 1: Processo de germinação de grãos de lentilha

Fonte: Os autores

Segundo Marquezi (2016), o processo de germinação é um dos mais antigos empregados, de forma simples e econômica, para aumentar o valor nutricional do grão, pois diminui a quantidade de fatores antinutricionais que estão presentes

nos grãos. Quando o grão germina, além da mudança da qualidade de aminoácidos e diminuição dos carboidratos, ocorre também o aumento de vitaminas e fibras, o que causa uma melhora para digestibilidade desse grão.

Alguns tipos de carboidratos que estão presentes em grãos, como a lentilha, são responsáveis pela produção de flatulências, tais como estaquinose e rafinose. Devido ao nosso trato gastrointestinal não apresentar a enzima α -galactosidase, a metabolização desses açúcares não se conclui, com isso, as bactérias presentes no intestino grosso fermentam os mesmos, produzindo hidrogênio, dióxido de carbono e metano, resultando em flatulências e outros desconfortos intestinais. Nesse sentido, a hidratação do grão para germinação durante a fase de embebição induz o aumento da atividade da enzima α -galactosidase, que é produzida nesse processo e há uma diminuição de rafinose, beneficiando a digestibilidade desse grão, após a sua germinação, no organismo (MARQUEZI, 2016; TAVARES, 2019).

Os brotos obtidos a partir dos grãos de lentilha, em si, apresentaram um gosto peculiar, como um *terroir* de chuva. A textura ficou um pouco firme, com certa crocância e frescor. Entretanto, com a finalidade de promover uma possível melhora na aceitabilidade dos brotos e agregar ainda mais valor elaborou-se uma *pizza* de abobrinha italiana finalizada com brotos de lentilha e azeite (Figura 2). A lentilha é um alimento rico em proteínas e é uma alternativa relevante para substituir a carne em opções de alimentação vegetariana (SLYWITCH, 2015), sendo essa uma vertente da gastronomia contemporânea em evidência na atualidade.



Figura 2: *Pizza* de abobrinha italiana finalizada com brotos de lentilha e azeite
Fonte: Os autores

Nesse sentido, para desenvolver o preparo elaborado e agregar interesse do comensal, pensou-se em criar algo relacionado à memória gustativa. Isso se deu através dos elementos presentes nos hábitos alimentares comuns das pessoas do nosso país e serviu como o guia para o resultado final do prato aqui apresentado. O resultado obtido também foi positivo, tendo em vista o equilíbrio de

sabor, aroma e textura que a pizza apresentou, sendo ela uma ótima opção vegetariana de alto valor nutritivo.

4. CONCLUSÕES

A produção de brotos de lentilha apresentou resultados positivos e bom rendimento apesar da necessária adaptação no protocolo de cultivo. Além disso, a preparação culinária elaborada com os brotos de lentilha se demonstrou uma opção viável nutricional e sensorialmente para ser explorada como alternativa gastronômica de uma alimentação saudável ou de grupos comensais específicos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, D. **Vantagens de incluir brotos na alimentação.** Dicas de Mulher, saúde. Acessado em 01 out. 2020. Online. Disponível em: <https://www.dicasdemulher.com.br/vantagens-de-incluir-brotos-na-alimentacao/#:~:text=Muito%20comuns%20nas%20culin%C3%A1rias%20orientais,op%C3%A7%C3%A3o%20para%20incrementar%20o%20card%C3%A1pio.>

GLOBO RURAL. **Que broto legal!** Edição 226, ago 2014 Acessado em 01 out. 2020. Online. Disponível em: http://revistagloborural.globo.com/EditoraGlobo/componentes/article/edg_article_print/0,3916,790660-1641-1,00.html

MARQUEZI, M. **Caracterização de brotos de feijão (Phaseolus vulgaris L.) Obtidos após diferentes condições de germinação e secagem.** 2016. Tese (Doutorado em Ciência dos Alimentos) - Programa de Pós-graduação em Ciência dos Alimentos, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências Agrárias. Acessado em 19 set. 2018. Online. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/175845/344595.pdf?sequence=1>>.

SLYWITCH, E. **Alimentação sem carne: um guia prático para montar a sua dieta vegetariana com saúde.** 2. ed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2015.

TAVARES, J. O. **Gastronomia Sustentável: Vertentes da Alimentação.** Brasília: Unyleya, 2019.