



Nº. 003 | 2024

Comunicado Técnico

PPGCTA

IF Sudeste MG - *Campus* Rio Pomba - DCTA



Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos

Como elaborar antepasto de ervilha?

O que vou encontrar neste comunicado técnico?

Este comunicado tem o objetivo de informar sobre a composição nutricional da ervilha, seus benefícios aos consumidores, e os procedimentos para o processamento de antepasto. Esses processos podem ser uma inovação no mercado, possibilitando a utilização dessa e de outras leguminosas.

Autores:

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos – IF Sudeste MG - *Campus* Rio Pomba

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos - IF Sudeste MG – *Campus* Rio Pomba; Pesquisadora Bolsista EPAMIG ILCT

Docente - DCTA - IF Sudeste MG – *Campus* Rio Pomba

Docente - DCTA - IF Sudeste MG – *Campus* Rio Pomba

Docente - DCTA - IF Sudeste MG – *Campus* Rio Pomba

Docente - DCTA - IF Sudeste MG – *Campus* Rio Pomba

Docente - DAAA - IF Sudeste MG – *Campus* Rio Pomba

Contato:

---@gmail.com

Introdução

As ervilhas são as sementes comestíveis das vagens, muito conhecidas em todo o mundo e, de modo geral, apresentam 20-25% de proteína, 40-50% de amido e 10-20% de fibras (Dahl; Foster; Tyler, 2012; Tulbek *et al.*, 2016). Podem ser comercializadas em grãos inteiros ou partidos de cor amarelo-esverdeado. As cultivares de ervilha são classificadas, quanto à sua utilização principal, em grupos: 1) grãos secos, 2) grãos verdes para enlatamento e congelamento, 3) grãos verdes debulhados para consumo in natura, 4) vagens do tipo comestível ou ervilha torta, consumidas ainda verdes ou tenras e 5) forragem (Giordano, 1989).

De acordo com Pinheiro *et al.* (2000), a ervilha cozida apresenta, por porção de 100 g, valores de referência de 96 calorias e, embora essa leguminosa seja muito utilizada em preparações alimentícias e culinárias, são escassos os trabalhos que avaliem as características sensoriais de aperitivos à base de ervilha.

Os antepastos são preparados de origem italiana e consumidos antes das refeições, designando um ou vários pratos simples servidos como entrada e em pequenas porções (Alves *et al.*, 2016). São misturas de alimentos frescos e coloridos, que chamam atenção do consumidor, não havendo uma regra para sua elaboração. Assim, eles podem ser salgados ou agridoces e elaborados com beringela, abobrinha, jiló, tomate, cebola, azeitonas, cogumelos, etc, podendo conter sementes oleaginosas como castanhas e nozes e serem servidos crus, refogados ou até mesmo cozidos. Pães e/ou torradas funcionam como acompanhantes no consumo desses antepastos.

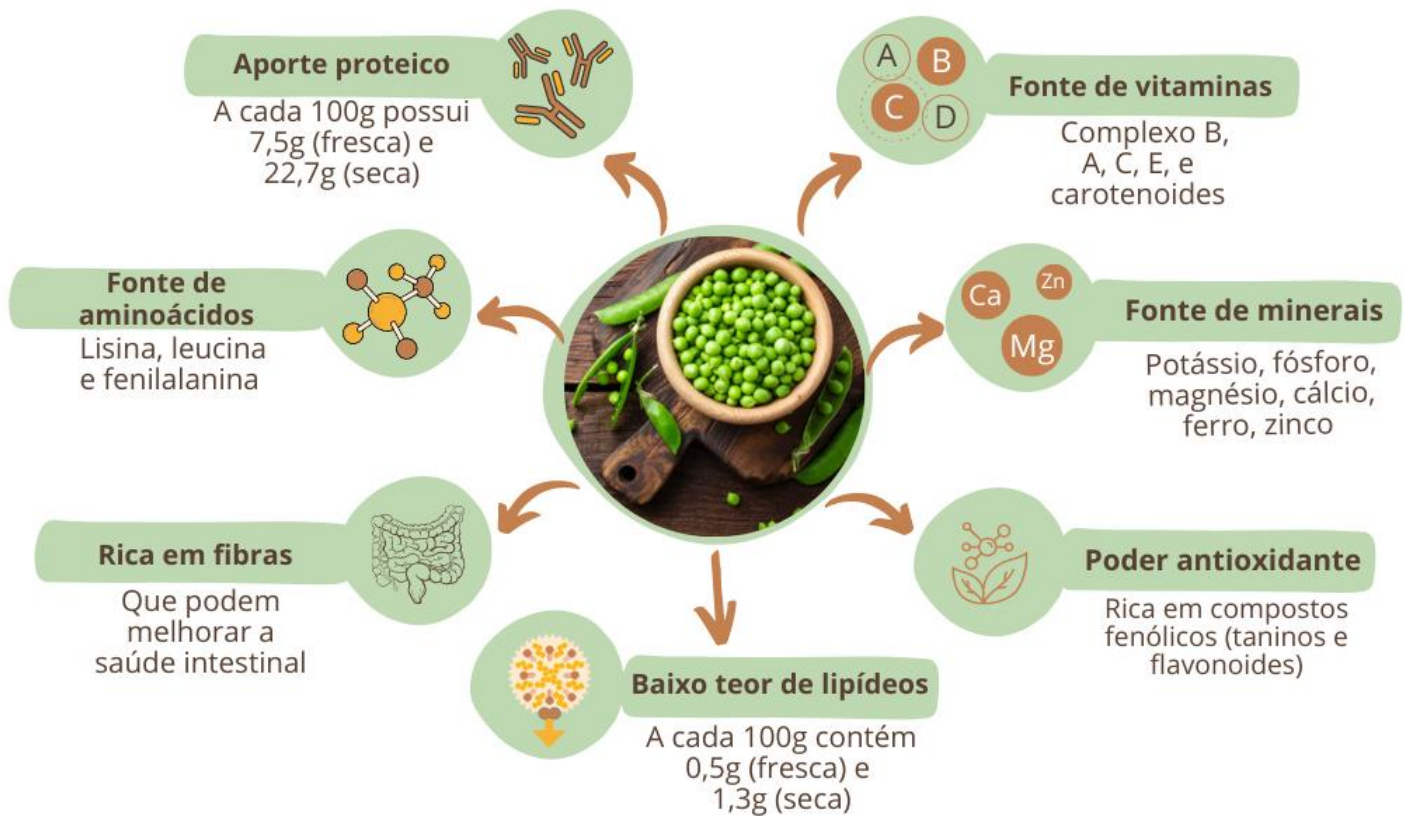
No Brasil, praticamente 100% da ervilha seca é comercializada na forma de grão partido, mas as ervilhas secas inteiras também podem ser reidratadas e comercializadas enlatadas ou em embalagens do tipo *tetra-pack*, prontas para uso, ou processadas na forma de farinha. Essa farinha pode substituir parcialmente a farinha de trigo em diversos tipos de preparo e, geralmente, é comercializada em lojas especializadas (Lana *et al.*, 2016).

Acredita-se que devido aos benefícios da ervilha, ela pode ser utilizada na elaboração de novos produtos, como os antepastos, contribuindo para a produção de alimentos saudáveis e funcionais, que agregam sabor e aroma.



Como elaborar antepasto de ervilha?

Figura 1. Benefícios nutricionais da ervilha.



Elaboração do antepasto de ervilha

O passo a passo e a forma de preparo do antepasto de ervilha, está elucidado na Figura 2.

Preparo da solução clorada para higienização dos utensílios

A sanitização dos utensílios e materiais usados no processamento do antepasto deve ser feita em solução clorada, preparada por meio do uso de 1,0 mL de cloro ativo 10% por litro de água ou 1 colher de sopa de água sanitária comercial (que contemple no rótulo o uso para vegetais) por litro de água. Os utensílios devem ser imersos nessa solução previamente ao uso e, é importante ressaltar que a mesma também pode ser preparada para higienização das mãos de manipuladores durante o processamento, a fim de manter a qualidade do produto final.



Como elaborar antepasto de ervilha?

Formulação do antepasto e lavagem da ervilha

O antepasto deve ser preparado utilizando a formulação descrita na Figura 2. Inicialmente a ervilha é lavada em água corrente, seguida de imersão em água potável por, no mínimo, 12 horas sob refrigeração, para reduzir o nível de antinutrientes, além de conferir aos grãos maciez para seu processamento (López-Cortez *et al.*, 2016).

Cozimento da ervilha e processamento

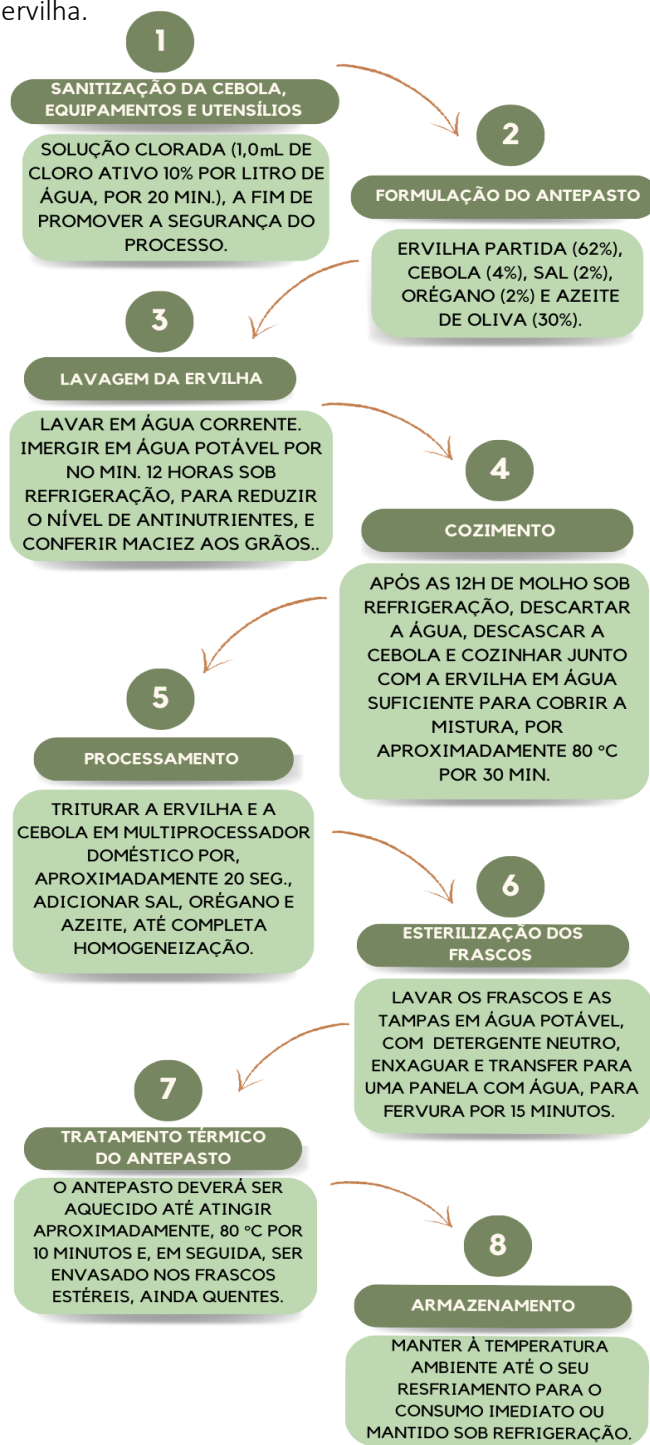
A cocção da ervilha por, aproximadamente, 80 °C/30 min deve ser feita em água com um conteúdo suficiente para cobrir a mistura (ervilha + cebola fatiada). Após o cozimento, a ervilha e a cebola deverão ser trituradas em multiprocessador doméstico por, aproximadamente, 20 segundos para, então, ser adicionado de sal, orégano e azeite, até completa homogeneização (Figura 2).

Esterilização dos frascos, tratamento térmico e envase do antepasto

Antes do envase do antepasto obtido, é preciso assegurar-se de que os frascos de vidro estejam bem limpos. Para isso, os frascos e as tampas são lavados em água potável e detergente neutro, enxaguados e transferidos para uma panela com água para sua esterilização sob fervura por 15 minutos.

Paralelamente ao tratamento térmico dos frascos de vidro, o antepasto deverá ser aquecido até atingir, aproximadamente, 80 °C/10 minutos e, em seguida, ser envasado nos frascos de vidro estéreis, ainda quentes. Após o envase, o produto deve ser mantido à temperatura ambiente até o seu resfriamento para o consumo imediato ou deverá ser mantido sob refrigeração.

Figura 2. Fluxograma de preparo do antepasto de ervilha.





Nº. 003 | 2024

Comunicado Técnico

PPGCTA

IF Sudeste MG - *Campus Rio Pomba* - DCTA



Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos

Como elaborar antepasto de ervilha?

Conclusões

A produção de antepasto de ervilha é viável e o produto elaborado possui valor agregado, sendo uma alternativa eficiente, nutritiva e simples para contribuir para a geração de renda. O antepasto pode ser consumido como aperitivo, aumentando as opções de utilização dessa leguminosa. Sua utilização agrega valor nutricional e funcional, podendo ser consumido pelo público de todas as idades.

Referências Bibliográficas

ALVES, A. N.; DAMASCENO, K. A.; RIBEIRO, L. M. P.; CUNHA, M. F.; GONÇALVES, R. M. S.; GONÇALVES, C. A. A. Antepasto de pimenta biquinho. **Boletim Técnico**. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo mineiro, Uberaba, MG: IFTM, n. 2, p. 06-09, 2016.

DAHL, W. J.; FOSTER, L. M.; TYLER, R. T. Review of the health benefits of peas (*Pisum sativum* L.). **British Journal of Nutrition**, v.108, p. 3-10 2012.

GIORDANO, L. de B. Cultivares de ervilha. **Informe Agropecuário**, Belo Horizonte, v. 14, n. 158, p. 22-25, 1989.

LANA, M.M. Leguminosas: Qualidade e Uso. In: NASCIMENTO, W. M. (Ed.). **Hortaliças leguminosas**. Brasília, DF: Embrapa, 2016. 216 p.

LÓPEZ-CORTEZ, M.S.; ROSALES-MARTÍNEZ, P.; CORNEJO-MAZÓN, M. Antioxidants Properties and Effect of Processing Methods on Bioactive Compounds of Legumes. **Intech Open Science**, chapter 5, 2016.

PINHEIRO, A. B. V.; LACERDA, E.M.A.; BENZECRY, E.H.; GOMES, M. C. S.; COSTA, V. M. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. 4. ed. São Paulo: Atheneu, 2000.

DOI:

IF Sudeste MG
Campus Rio Pomba
Departamento Acadêmico de
Ciência e Tecnologia de
Alimentos
Mestrado Profissional em
Ciência e Tecnologia de
Alimentos

Av. Dr. José Sebastião da
Paixão, s/nº
Lindo Vale – Rio Pomba – MG
36180-000
Fone: (32) 3571-5400 / 5480

Este informativo é uma comunicação de extensão da instituição sobre a produção técnica e científica do PPCTA do IF Sudeste MG campus Rio Pomba. Faz parte da Dissertação de Mestrado "ANTEPASTO DE ERVILHA ENRIQUECIDO COM BACTÉRIAS PROBIÓTICAS: elaboração, caracterização e avaliação *in vitro* e *in vivo* com idosos institucionalizados" de autoria da primeira autora. Mais informações sobre este trabalho podem ser encontradas em: https://mpcta.riopomba.ifsudestemg.edu.br/pdf/dissertacoes/2023/Thamiris_Carla.pdf