

BRASILEIRA PELO GOSTO

Da polpa às folhas, tudo é aproveitado desse vegetal colorido, versátil e nutritivo

[Por Sandhra Cabral revista@supervarejo.com.br]

Abóbora, moranga, jerimum. O nome varia de acordo com a região do país. Embora esteja presente nas mesas e nos varejos de todos os estados e seja cultivada em praticamente todo o território nacional, a abóbora não é brasileira: desembarcou por aqui com os colonizadores portugueses, na época do descobrimento, e, com o passar dos séculos, conquistou o gosto popular.

Pertence ao grupo das hortaliças, que é composto pelas verduras e pelos legumes, sendo integrante da família *Cucurbitaceae*. Sua casca é dura e bastante difícil de furar, o que lhe permite longos períodos de armazenamento (entre um a seis meses). A carne da abóbora tem um sabor adocicado e seu interior é oco, onde estão situadas as sementes.

Em sua composição estão os carboidratos de fácil digestão, muita fibra e as vitaminas A, C e E, que são excelentes antioxidantes, além de ser magnífica fonte de potássio, fósforo, ferro e magnésio.

Já entre as características peculiares da abóbora está a possibilidade de diversificação no preparo: pode

ser utilizada na preparação tanto de pratos doces como salgados.

“Com tantos nutrientes, oferece inúmeros benefícios ao organismo humano, e entre eles estão: ser grande fonte de fibras e água, promovendo boa digestão e rápida saciedade. Uma xícara de abóbora tem em média 50 calorias. A concentração de vitaminas auxilia a visão e a pele”, enumera a nutricionista clínica e personal diet Márcia Fraga.

Todos os benefícios oferecidos dependem de um consumo regular. A indicação do grupo das hortaliças é de três a quatro porções diárias. Uma porção de abóbora cozida equivale aproximadamente a 50 gramas, o equivalente a uma colher e meia de sopa do alimento. Por ser pouco calórica, a abóbora é forte aliada nas dietas de perda de peso.

“A combinação de alta concentração de fibras e baixas calorias que a abóbora oferece é excelente nas dietas de emagrecimento. Com apenas 49 calorias em uma xícara, o vegetal proporciona uma sensação de saciedade por mais tempo devido a sua textura fibrosa, fazendo a perda de peso ser mais eficaz. E melhor:

não são conhecidas contraindicações para o consumo”, garante a nutricionista do Empório da Papinha, Gislaine Donelli dos Santos.

A abóbora é extremamente versátil na forma de preparo, contudo é preciso observar o tempo de cozimento para que os benefícios oferecidos pelo alimento não se percam.

“Se for preparada a temperaturas muito elevadas e por muito tempo, algumas vitaminas como a C e as do complexo B podem ser perdidas”, alerta o nutricionista e idealizador do Saúde Com Definição, Leandro Kuroda.

Da polpa às folhas

Embora a maioria das pessoas esteja acostumada a utilizar apenas o miolo da abóbora no preparo de pratos como saladas, cozidos, sopas, purês, doces e recheios, entre outros, é preciso que se saiba que, ao não utilizar o restante do produto, joga-se fora muita vitamina, ferro e sais minerais.

As sementes do vegetal, quando tostadas e temperadas, são servidas como aperitivo e, por serem ricas em

fitoestrógeno, substância funcional, auxiliam na redução dos sintomas da menopausa e TPM, e dos níveis de colesterol no sangue. São boas fontes de zinco e gorduras insaturadas.

O óleo produzido a partir dessas sementes possui efeitos antioxidantes, que previnem o envelhecimento celular devido à concentração de vitamina E.

Por fim, as folhas da abóbora dão um toque especial às sopas e aos refogados e fazem boa parceria com a farinha de milho. Suas flores se harmonizam com omeletes e ficam uma delícia quando preparadas à milanesa.

Compra e armazenagem

A abóbora pode ser comprada inteira e, por ser um vegetal muito grande, também pode ser adquirida aos pedaços, havendo dicas para verificar se ela está em boas condições ou não para o consumo.

Para reconhecer o produto bom, deve-se observar se a casca está firme, lisa, sem rachaduras e isenta de manchas.

“A abóbora madura também pode ser reconhecida quando batemos os nós dos dedos na sua casca: se o som for oco, a abóbora está madura”, relata a nutricionista Gislaine.

Se estiver sendo comercializada em pedaços, o consumidor deve escolher os que têm aspecto fresco, cor intensa e brilhante. “A abóbora, depois de cortada, estraga facilmente. O ideal é consumir em até três dias, sendo sempre mantida em geladeira”, ressalta Márcia. Quando verde, necessita ser conservada em lugar fresco e arejado.

Para congelar o alimento, corte-o em cubos ou fatias. Faça um branqueamento (mergulhar a abóbora em água fervente durante três minutos) e depois acondicione num saco plástico e coloque-o no congelador. 

