

O azeite de oliva pode substituir a gordura vegetal trans na panificação

Por Stephen Daniells 18-Fev-2010

Assuntos relacionados: Produtos mais saudáveis, Ciência e Nutrição, Cereais e preparação de panificação, Gorduras e óleos.

Gorduras trans contidas em margarinas e gorduras utilizadas saturadas contidas em bolos e produtos de panificação podem ser substituídas por óleo de oliva, sem afetar as propriedades de textura ou o sabor e o aroma, diz um novo estudo da Grécia.

Para um grupo de degustadores e provadores de alimentos de panificação, apesar do perfil forte e característico do sabor de azeite de oliva comum ou extra-virgem, quando usado para substituir parcialmente a margarina ou outros óleos em bolos, doces e pães são mais saborosos, foi o resultado que estes especialistas concluíram e classificou o bolo e os pães perfeitamente possíveis e economicamente viáveis, quando se entende os benefícios da substituição das gorduras trans. Embora haja certo comprometimento no “visual” do produto quando feito com azeite. Talvez isso possa explicar porque, na pesquisa os produtos feitos com gordura trans eram os mais atraentes “visualmente”, mas no quesito “sabor” os produzidos com azeite de oliva eram então de longe os preferidos, de acordo com resultados publicados na *LWT - Food Science and Tecnologia*.

Além disso, os pesquisadores liderados por Adamantini Paraskevopoulou da Universidade de Salónica, também relatam que a substituição da margarina ou margarina com azeite de oliva nos produtos de panificação, desde que feitos com receitas bem equilibradas e elaboradas, não afetam a aparência ou cheiro dos bolos.

Afastando-se da gordura vegetal parcial hidrogenada

Gorduras desempenham um papel fundamental no bolo ajudando a reter bolhas de ar na massa, que contribuem para a fermentação do produto, reforçando a maciez do miolo e aumentando a umidade, aparência e sabor.

Entretanto, muitas gorduras vegetais são baseadas em óleos vegetais de diversas fontes que podem ser misturados entre si, como soja e amendoim, ou amendoim e girassol, arroz e soja, pois não existe um controle efetivo sobre a procedência desses óleos pelos produtores das margarinas, eles apenas mencionam em suas embalagens “gordura vegetal” não se sabe exatamente qual óleo está sendo utilizado, ou se um único ou o mix de vários óleos, talvez isso seja até um segredo econômico industrial das grandes companhias que produzem a margarina hidrogenada ou que foram submetidos a hidrogenação parcial. Tal processo que converte o óleo em produtos semissólidos, para uma variedade de aplicações alimentares. O processo produz gorduras trans, que são atrativos para a indústria de alimentos devido à sua

vida útil prolongada e estabilidade da aparência e sabor, e têm deslocado gorduras sólidas e óleos líquidos naturais em muitas áreas de processamento de alimentos.

Lamentavelmente o processo conta com a inclusão de quantidades ínfimas de azeite de oliva por essas grandes empresas na tentativa de iludir o consumidor oferecendo vantagens “saudáveis” pois a margarina conta com os benefícios do azeite de oliva quando na verdade essa realidade não existe pois a hidrogenização destrói essa possibilidade transformando todos os óleos em gorduras trans e por este sistema produtivo hidrogenado nasce então os ácidos graxos trans.

Relatos científicos mostram que os ácidos graxos trans elevam os níveis séricos do colesterol LDL, reduzem os níveis do colesterol HDL, podem promover inflamação, podem causar disfunção endotelial e influenciar outros fatores de risco para doenças cardiovasculares (DCV). Estas pesquisas comprobatórias levaram a proibições publicadas em vários restaurantes de Nova York e em outras cidades, como Chicago.

Na indústria de alimentos, isso tem sido acompanhado por uma vigilância e aumento da pressão sobre os fabricantes de alimentos pelos consumidores para reduzir ou eliminar os ácidos graxos trans de seus produtos e reformulá-los.

A indústria alimentícia como um todo tem expressado seu compromisso de retirar os ácidos graxos trans de seus produtos, mas essa reformulação não é simples e apresenta desafios, algumas usam artifícios modificando a expressão “gordura trans ou ácido graxo trans” por: “óleo vegetal”.

Produtos comerciais assados, como bolachas, biscoitos e bolos, junto com muitos alimentos fritos, como batatas fritas e donuts, contêm gorduras trans em índices significativos e altamente prejudiciais a saúde.

Neste estudo inédito, os pesquisadores gregos formularam bolos, massas e pães totalmente isentos de margarina ou gordura vegetal e só utilizaram azeite comum ou extra-virgem, ou com uma combinação entre azeite comum e extra-virgem. Os resultados mostraram que a inclusão de azeite extra-virgem aumentou a densidade da massa, e aumentou o volume do bolo.

Nas receitas bem elaboradas não houve efeito sobre a aparência ou cheiro dos bolos ou pães, acrescentaram.

Mas em um dos testes, um bolo foi preparado apenas com azeite extra virgem em quantidades elevadas e foi classificado como o menos preferido por um painel de 20 provadores, o resultado foi *"muito próximo ao obtido para o bolo de controle"*, escreveram Paraskevopoulou e seus colegas, indicando claramente a necessidade do bom senso na receita e no uso equilibrado do azeite de oliva com os demais ingredientes.

"Abrangendo uma opinião geral entre os provadores, o bolo preparado harmoniosamente com azeite extra-virgem foi muito bem aceito pelos especialistas gastronômicos que não imaginavam essa imensa possibilidade muito mais nutritiva e saudável"

Fonte: *LWT - Food Science and Technology*

Publicação online ahead of print, doi: 10.1016/j.lwt.2010.02.002

"Aroma e características físicas de bolos preparados substituindo a margarina pelo azeite de oliva extra virgem"

Autores: A. Matsakidou, G. blekas, A. Paraskevopoulou

Tradução adaptada por : Cosmo F. Pacetta -www.folhasdeoliva.com.br