

Fibra de oliva pode substituir gordura em produtos de carne

Por Stephen Daniells, 18 de Setembro de 2009

A fibra obtida do que sobra da moenda da oliva pode simular os efeitos da gordura e melhorar as propriedades culinárias do produto, diz um novo estudo com potencial para a diminuição da gordura.

Pesquisadores gregos e suecos descobriram que a fibra restante da moenda da oliva, em combinação com fibra de cenoura e o amido de batata, levam à redução da gordura entre duas até cinco gramas, em comparação a um bolo de carne magra, relatam as pesquisas da Universidade de Lund e da Universidade Técnica de Creta.

Com o aumento dos níveis de obesidade ao redor do mundo, os consumidores estão procurando cada vez mais versões com baixa gordura e baixa caloria de seus alimentos favoritos. Como resultado, a redução de gordura nos produtos é uma área de interesse crescente para os fabricantes de alimentos.

“Um possível complemento pode não só melhorar as propriedades de retenção de água das almôndegas, mas também deve oferecer palatibilidade ao produto final, enquanto que substituição da gordura geralmente contribui com o gosto do produto,” explicaram os pesquisadores do jornal *LWT – Food Science and Technology*.

“De acordo com nosso conhecimento, não há relatos sobre o uso de [fibras](#) recuperadas das sobras da moenda de oliva como [substituto da gordura](#) em produtos de carne e, portanto, este é o objetivo de nosso estudo”, concluíram.

Bolos de carne do Mediterrâneo

Os pesquisadores, liderados por Charis Galanakis, prepararam diversos [bolos de carne](#) contendo carne magra, com e sem o amido de batata e na presença de diferentes tipos de fibra, inclusive da fibra dietética obtida de resíduo insolúvel em álcool (alcohol insoluble residue - AIR), da água servida da moenda da oliva e um resíduo solúvel em água e insolúvel em álcool (water soluble, alcohol insoluble residue - WSAIR). Para efeito de comparação, também foi preparada uma receita com carne gordurosa.

WEBCONFERÊNCIA POR ENCOMENDA

[Melhore seu desempenho em webconferência com dicas e conselhos de especialistas](#)

[Receba conselhos e dicas dos especialistas da equipe de soluções em marketing online da Decision News Media. Após assistir este seminário gratuito na web, você saberá como criar um conteúdo persuasivo de seminário através da web, como aprimorar suas habilidades de apresentação e como promover com eficácia seus seminários pela web... Clique aqui](#)

De acordo com as descobertas, apesar da redução de gorduras saudáveis do resíduo insolúvel em álcool, a capacidade de retenção de água, a avaliação para a suculência do produto foi baixa. *“Portanto, os materiais com resíduo insolúvel em álcool não puderam ser, do modo atual, considerados como um possível substituto dos produtos de carne,”* disseram os pesquisadores.

Por outro lado, os resíduos solúveis em água e insolúveis em álcool mostraram uma boa capacidade de retenção de água e também redução na absorção do óleo durante a fritura, eles disseram. Além disso, a adição da fibra de cenoura melhorou ambas as avaliações.

“Os resíduos solúveis em água e insolúveis em álcool podem ser utilizados juntamente com as fibras de cenoura, como um complemento para os bolos de carne de baixa caloria, já que conseguiram melhorar as propriedades culinárias do produto, restringindo a absorção do óleo e, portanto, fazendo com que os bolos de carne mantivessem o conteúdo de gordura reduzido,” escreveram Galanakis e seus colegas de trabalho.

“São necessárias mais investigações, para purificar o material dos resíduos solúveis em água e insolúveis em álcool, com o objetivo de melhorar suas propriedades de retenção de água,” concluíram.

Fonte: *LWT - Food Science and Technology*

Publicação online antes da impressão, doi: 10.1016/j.lwt.2009.09.011

“Dietary Fiber Suspensions from Olive Mill Wastewater as Potential Fat Replacements in Meatballs”

Authors: C.M. Galanakis, E. Tornberg, V. Gekas