

Farinha de linhaça

Macarrão nutritivo

Pesquisadora desenvolveu talharim que contém Ômega 3 e 6, no Cena/USP

ADRIANA FEREZIM

Da Gazeta de Piracicaba
 adriana.ferezim@gazetadepiracicaba.com.br

O macarrão é o alimento mais aceito na mesa do brasileiro depois da dupla arroz e feijão. Por ser de baixo custo e bastante acessível, a pesquisadora Márcia Lage de Oliveira do Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares (Ipen/USP), no seu estudo sobre o óleo da linhaça, também desenvolveu uma farinha desse cereal, nutritiva e que pode enriquecer o macarrão, inclusive com ácidos graxos essenciais (Ômega 3 e 6). Ela criou um novo tipo de macarrão.

“Há uma grande discussão sobre a necessidade da agricultura produzir mais alimentos, mas também é necessário aproveitar melhor os alimentos produzidos”, disse a pesquisadora do Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares (Ipen/USP) que está desenvolvendo o estudo no Centro de Energia Nuclear na Agricultura (Cena/USP).

A pesquisa no Cena é coordenada pelo professor Valter Arthur e teve início em maio. Mas, desde o ano passado, Márcia busca estudar métodos para prolongar a vida útil do óleo de linhaça. “Com conservantes, o óleo tem uma durabilidade de apenas seis meses, sem conservantes, a vida útil é menor ainda. Agora estamos desenvolvendo os testes com radiação e essa pesquisa ainda vai demorar algum tempo

NÚMERO

40%

de farinha de linhaça

foi utilizado pela pesquisadora no preparo da massa do macarrão que tem ainda trigo e ovos



A pesquisadora Márcia Lage mostra o macarrão nutritivo com linhaça

para ser concluída”, disse. No mercado, conforme a pesquisadora, o óleo é comercializado em cápsulas ou para uso nos alimentos, como o azeite. “Pode ser usado para temperar a salada”, explicou.

Durante os processos da extração do óleo de linhaça a frio para a pesquisa, Márcia contou que ficava intrigada com a sobra da linhaça. “Comecei a avaliar o alimento que restava e uma forma de aproveitá-lo, porque como a extração do óleo é feita a frio, somente com a prensa, parte do óleo fica no material que resta do processo e ele mantém diversas propriedades nutritivas. O macarrão foi uma opção, por ser o segundo prato mais aceito pelos brasileiros”, comentou.

A pesquisadora contou que com a farinha de linhaça pode ser possível também para preparar pães, bolos, biscoitos e outras receitas. “Se caso for comercializada e a in-

dústria alimentícia passar a usar a farinha de linhaça, não será necessário o desenvolvimento de novas tecnologias. O alimento poderá ser inserido sem grandes mudanças no processo industrial”, comentou.

PREPARO

Para chegar a uma massa de macarrão saborosa - a farinha de linhaça tem um sabor que se assemelha ao de nozes - e que se compare às massas tradicionais, a pesquisadora tem feito estudos sobre a quantidade dos ingredientes para o preparo da receita.

“Comecei a produção do macarrão com 5% da farinha de linhaça e o restante de farinha de trigo e ovos”, explicou.

Gradativamente ela foi aumentando a quantidade do novo produto e nessa semana, chegou a 40% de linhaça e 60% de farinha de trigo e ovos. “Ainda estamos reali-

zando os testes e veremos a possibilidade de continuar aumentando a quantidade do subproduto da linhaça, mas não sei se será possível fazer o alimento somente com a farinha de linhaça”.

Márcia preparou o macarrão tipo talharim. “O sabor ficou muito bom e o melhor é que o alimento passa a se tornar funcional, porque a linhaça é rica em fibras que ajudam no funcionamento do intestino, auxilia o combate às infecções e beneficiam o coração por causa do Ômega 3 e 6”.

Segundo ela, o brasileiro tem pensado mais na sua saúde e com isso alimentos funcionais, que trazem benefícios, têm conquistado cada vez mais mercado. Esse é o caso da linhaça, que não era tão divulgada há alguns anos.

“Se esse macarrão chegar ao mercado, a população terá a oportunidade de consumir uma massa saborosa e nutritiva e é possível desenvolver vários tipos”, disse.

RADIAÇÃO

Os próximos passos da pesquisa são as avaliações nutricionais. “Espero concluir os estudos do macarrão até o final do ano”.

Também estão sendo feitos testes de radiação no Cena, para aumentar a durabilidade da massa. “A radiação é utilizada para esterilizar o macarrão e com isso, aumentar a sua vida útil. Sem radiação a decomposição é rápida, com ela a durabilidade passa de um ano”, explicou.

A pesquisa vem sendo realizada no laboratório de Radiobiologia e Ambiente do Cena/USP, sob a coordenação do professor Valter Arthur. “São múltiplas as utilidades da radiação e nas mais diversas áreas da ciência. Portanto, é muito importante para a instituição encampar essas iniciativas. Até mesmo para desmistificar o uso da energia nuclear”, afirmou Arthur.