



Estudante analisa características do Pão de Bolota e de Urtiga

O objetivo é a exploração de recursos naturais pouco aproveitados, essenciais para a valorização das regiões do interior do país.

Rita Beltrão Martins, estudante de doutoramento do programa doutoral Agrichains do CITAB da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) em parceria com o LEAF, do Instituto Superior de Agronomia (ISA) está a desenvolver estudos com farinhas de bolota e de urtiga, em receitas de pão sem glúten, para celíacos. Ana Barros, do CITAB e Anabela Raymundo, do LEAF são as orientadoras deste trabalho, numa cooperação entre

os dois Centros de Investigação.

A relevância da Economia Circular, juntamente com a importância de desenvolver receitas inovadoras de pão sem glúten, levou Rita Beltrão Martins a explorar a recuperação do uso da bolota de azinheira (*Quercus rotundifolia*) e de outras matérias primas pouco exploradas na alimentação humana, como as urtigas. A farinha de bolota, “naturalmente isenta de glúten”, foi estudada no sentido de “analisar a capacidade para produzir pão com características nutricionais benéficas para celíacos, mas também com atributos positivos em sabor, cor, aroma e textura”, explica a estudante de doutoramento.

Ana Barros, docente da UTAD e Diretora do CITAB, reforça a ideia já que a “Economia Circular e a produção sustentável de alimentos são uma das principais tendências de mercado” tendo levado a procurar novas soluções, como a “utilização de matérias primas pouco exploradas na alimentação humana”.

Apesar de fazer pão sem glúten ser “um desafio tecnológico, este tipo de farinhas têm apresentado resultados positivos tanto ao nível das características nutricionais, como na melhoria da qualidade organoléptica deste tipo de pão”, refere Anabela Raymundo, docente do ISA e membro do LEAF.

Os resultados até agora obtidos foram “muito positivos”, aos níveis da análise sensorial e nutricional, incluindo “elevadas concentrações de compostos bioativos – substâncias com efeitos positivos na saúde – e elevada capacidade antioxidante”. Trata-se por isso de um ingrediente com “elevado potencial nutricional e com diversos benefícios para a saúde”, salientam as orientadoras deste estudo.

Também a urtiga (*Urtica dioica*), tradicionalmente usada como planta medicinal, apresenta diversas “qualidades funcionais” e tem igualmente “elevado teor em ácidos gordos, carotenoides e compostos fenólicos, sendo um alimento rico em vitamina A, vitamina C, cálcio, ferro e sódio, com elevado teor de fibra,

de proteína, em cálcio e ferro”. Esta farinha revela-se assim “um ingrediente com grande potencial a ser integrado nas receitas de pão com e sem glúten”, referem as investigadoras.

Após os estudos realizados, pretende-se agora que estas farinhas “sejam utilizadas também em pães convencionais com glúten, dirigidos aos consumidores em geral, através da mistura com farinhas de trigo, de centeio, de alfarroba, entre outras, mantendo igualmente benefícios para a saúde”, conclui Rita Beltrão Martins.

A farinha de bolota foi apresentada ao mercado em 2013 pela empresa Terrius, da qual a estudante é sócia, tendo recebido o prémio Inovação na SIAL de Paris, em 2014.

