

PREPARAÇÃO DE RISOTO COM INGREDIENTES FUNCIONAIS: UMA PROPOSTA GASTRONÔMICA SUSTENTÁVEL

Julia Rissardi

Gabriela Martinez Zarpelon

Isadora Suchara Rachinski

Isabely Recalcatte Petry

Laís Ponzoni

Débora Fernandes Pinheiro

Resumo

Este artigo de extensão relata uma experiência prática desenvolvida na disciplina de Tópicos Especiais I, com foco nos benefícios funcionais da cúrcuma e do iogurte natural. Para isso, elaborou-se um risoto utilizando esses ingredientes como base, seguindo três etapas: seleção dos insumos, preparo da receita e análise sensorial. A cúrcuma (*Curcuma longa*) é conhecida por suas ações hipolipidêmica, antioxidante e anti-inflamatória, enquanto o iogurte natural contribui com nutrientes e probióticos benéficos à saúde intestinal. Uma revisão integrativa da literatura (Google Acadêmico, Web of Science e PubMed, últimos seis anos) fundamentou a escolha dos ingredientes. Os resultados indicaram que ambos são acessíveis e eficazes na promoção da saúde. A preparação teve boa aceitação sensorial, confirmando sua viabilidade como proposta nutricional e gastronômica funcional.

Palavras-chave: Cúrcuma. Acafrão. Probióticos. Alimentos funcionais.

1 INTRODUÇÃO

Manter uma alimentação saudável é essencial para prevenir a má nutrição, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e outras comorbidades (OPAS/OMS). No entanto, o padrão alimentar moderno tem priorizado dietas industrializadas, ricas em açúcar, sódio e gordura, associadas ao aumento de

patologias, especialmente quando somadas ao estresse e sedentarismo (Rocha; Maciel, 2021). Além de garantir a sobrevivência, os alimentos são fundamentais para o bom funcionamento físico, cognitivo e social (Barbosa et al., 2021).

Alimentos funcionais contêm compostos bioativos com ações antioxidante, anti-inflamatória, antidiabética, anticâncer, antiviral e antitumoral (Amorim et al., 2023; Pinheiro et al., 2024). Para serem considerados funcionais, esses alimentos devem promover benefícios à saúde, sem causar toxicidade e com efeitos duradouros (Freitas et al., 2024).

A cúrcuma (*Curcuma longa*) destaca-se por seu potencial antioxidante, anti-inflamatório e hipolipidêmico, sendo útil na prevenção e tratamento de doenças crônicas (Nogueira et al., 2022; Santos et al., 2024). O kefir, bebida fermentada rica em microrganismos simbióticos, também oferece benefícios à saúde, como modulação imunológica, melhora da digestão da lactose e atividade antitumoral (De Souza; Haubert, 2023; Baltazar, 2021).

O iogurte, por sua vez, é uma importante fonte de bactérias probióticas, com efeitos positivos sobre a flora intestinal e o sistema imunológico (Ponhozi, 2023; Alberti, 2023). Diante do desequilíbrio alimentar atual, é fundamental incentivar o consumo de alimentos funcionais e disseminar seus benefícios à população por meio de ações educativas e práticas alimentares saudáveis.

2 DESENVOLVIMENTO

O presente trabalho é caracterizado por um relato de experiência que visa desenvolver e testar uma receita que combine os alimentos funcionais, nesse caso cúrcuma e iogurte natural, com o intuito de explorar suas propriedades nutricionais e sensoriais. A proposta da receita foi desenvolver um risoto tendo esses alimentos como base principais, buscando exemplificar a combinação de dois ingredientes do cotidiano que podem ser utilizados em conjunto, gerando uma receita nutricionalmente balanceada e com sabor agradável. Para o embasamento teórico, realizou-se uma revisão integrativa de dados nas bases do Google Acadêmico, Web of Science e PubMed,

incluindo somente artigos publicados nos últimos 6 anos e escritos nas línguas português e inglês. As palavras-chave utilizadas para a busca foram: iogurte, curcumina, cúrcuma, açafrão, kefir, benefícios e alimentos funcionais. O processo da receita se deu pela seguinte ordem: seleção dos ingredientes, elaboração da receita e avaliação sensorial.

Elaboração da receita e apresentação do prato

Para o preparo do prato experimental, destinado a quinze porções do tipo degustação, foram utilizados 720 g de arroz arbóreo, 60 g de manteiga sem sal (sendo metade destinada ao preparo do arroz e a outra metade ao frango), 600 g de cebola in natura finamente picada, 10 g de alho fresco triturado, 600 g de peito de frango sem pele e sem osso, 180 g de açafrão-da-terra (Curcuma longa), 510 g de iogurte natural integral, 500 g de queijo parmesão ralado, 4 g de páprica defumada, 400 g de tomate-cereja, 100 g de folhas verdes (como rúcula, agrião ou alface), 15 g de manjeriço fresco, 500 mL de água filtrada, 50 g de talos de salsa, 100 g de tomate maduro e 15 mL de azeite de oliva extravirgem. O sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada foram adicionados em quantidades ajustadas a gosto, de acordo com o desenvolvimento sensorial da receita.

Inicialmente, o frango foi cortado em cubos padronizados e dourado em frigideira com 30 g de manteiga e o azeite de oliva. Durante essa etapa, foram incorporados sal, pimenta-do-reino, noz-moscada e páprica defumada. Após o douramento, o frango foi retirado da frigideira e reservado. Na mesma panela, procedeu-se à elaboração de um caldo aromático com a adição de 500 mL de água filtrada, 30 g de açafrão-da-terra, 200 g de cebola, os talos de salsa e o tomate maduro. A mistura foi mantida em fervura branda por 15 minutos, a fim de extrair compostos aromáticos e funcionais que contribuiriam para a cocção do arroz.

O arroz arbóreo foi preparado em panela de fundo grosso, onde inicialmente foram aquecidos os 30 g restantes de manteiga juntamente com a cebola (200 g) e o alho. Após refogado o fundo aromático, adicionou-se o

arroz, que foi levemente tostado por cerca de dois minutos. A cocção seguiu-se mediante adições graduais do caldo aromático previamente preparado, sob constante agitação, por aproximadamente 18 minutos, até que o arroz apresentasse textura cremosa e ponto al dente.

Paralelamente, preparou-se o molho pela homogeneização do iogurte com o açafrão-da-terra (150 g) e o queijo parmesão. Esse molho foi incorporado ao arroz nos minutos finais da cocção, juntamente ao frango grelhado, permitindo a integração de sabores por mais dois minutos sob aquecimento leve.

Por fim, o prato foi servido em porções individuais do tipo degustação, sendo finalizado com folhas frescas de manjeriço, folhas verdes cruas e tomates-cereja cortados ao meio. Para realce sensorial, optou-se, opcionalmente, pela adição de fio de azeite trufado ou pimenta rosa moída no momento da montagem.

Avaliação Sensorial

Foi realizada uma avaliação degustativa da receita, com a participação de um grupo de provadores (preferencialmente entre 15 pessoas), para avaliar os seguintes parâmetros da receita: sabor, aroma, cor, textura e aparência. E posteriormente foram realizadas análises de aceitação global, no qual possui como intuito avaliar se o sabor e a combinação dos ingredientes foram agradáveis ao paladar dos comensais.

A partir da avaliação do grupo contendo os testes de sabor, textura, benefícios nutricionais e sensoriais, foi possível determinar se a receita desenvolvida alcançou os objetivos propostos. Com base nos resultados, e aceitação do grupo a receita pode passar por melhorias para otimizar o preparo ou a combinação de ingredientes, visando maior aceitação e benefícios para a saúde.

RESULTADOS

Os resultados obtidos na elaboração do risoto funcional à base de cúrcuma e iogurte demonstraram uma boa aceitação sensorial pelo grupo de avaliadores e a possibilidade de utilização culinária dos ingredientes funcionais selecionados. O resultado exibiu uma cor amarelada homogênea, um aroma agradável, uma textura suave e um sabor levemente picante e ácido.

Figura 1 – Porções montadas.



Fonte: Autores, 2025.

Quanto aos efeitos nutracêuticos da receita, Pimentel, Elias, Philippi (2019) relataram que o açafrão (*Curcuma longa*), amplamente utilizado como tempero e corante alimentar, contém curcumina, um polifenol com propriedades terapêuticas. Ao longo da história, os rizomas da cúrcuma têm sido valorizados por seus efeitos anti-inflamatórios e medicinais. Nesse contexto, a curcumina, principal composto ativo da cúrcuma, destaca-se como um poderoso antioxidante, sendo associada à redução do risco cardiovascular, à lentificação do desenvolvimento tumoral e a benefícios para o perfil lipídico.

Pesquisas indicam que a curcumina pode inibir a ativação do NF-kappa B (fator de transcrição) e a expressão de genes relacionados à inflamação (Pimentel, Elias, Philippi, 2019; Aguiar, 2019). Especificamente, a curcumina atua por meio de sua interação com diversos imunomoduladores, que incluem desde células dendríticas, macrófagos, linfócitos B e T a elementos moleculares que participam de processos inflamatórios, como citocinas, fatores de transcrição e suas respectivas vias de sinalização. Ademais, a curcumina é capaz de inibir a atividade imunoestimuladora das células dendríticas. Esse efeito está associado à redução da expressão das proteínas de membrana CD80 e CD86, que são coestimuladoras essenciais para a ativação das células T. Concomitante a isso, observa-se a diminuição da produção de IL-12, uma citocina inflamatória cuja inibição ocorre devido à ação da proteína quinase ativada por mitógeno (MAPK) e à translocação do fator nuclear kappa B (NF-kB) (Aguiar, 2019).

No campo da saúde feminina, um estudo conduzido por Santos et al. (2024) avaliou os efeitos anti-inflamatórios da curcumina em relação aos sintomas de dor associados à TPM. Para isso, foi investigada a eficácia de uma dosagem de 100 mg de curcumina combinada com 5 mg de piperina, administrada duas vezes ao dia, na redução desses sintomas. Como resultado, verificou-se uma redução significativa nos sintomas somáticos, incluindo enxaquecas, dor nas pernas ou nas costas, inchaço abdominal, cólicas e sensibilidade mamária.

Além dos benefícios anti-inflamatórios, um aspecto curioso vem sendo investigado em relação ao polifenol curcumina. O uso desse composto, seja de forma direta ou como fotossensibilizante auxiliar na terapia fotodinâmica, apresenta potencial promissor quanto às suas propriedades antimicrobianas. Em particular, destaca-se sua eficácia no combate a bactérias cariogênicas e patógenos periodontais (Pimentel, Elias, Philippi, 2019).

Em relação aos produtos lácteos, a legislação brasileira define o iogurte como um produto obtido a partir da fermentação láctica do leite, com ou sem adição de outras substâncias alimentícias. Esse processo ocorre por meio da

ação de cultivos de microrganismos específicos, como *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* e *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, que atuam na coagulação e na redução do pH. Além dessas, outras bactérias ácido-láticas podem ser incorporadas de forma complementar, contribuindo para as características finais do produto (Alberti; Soares, 2023).

O iogurte é uma fonte rica de nutrientes essenciais, como proteínas, vitaminas (B12, riboflavina) e minerais (cálcio e fósforo). Esses nutrientes contribuem para a saúde geral e dão suporte a várias funções corporais. Além disso, o iogurte é uma fonte crítica de bactérias promotoras da saúde e pode melhorar tanto a saúde intestinal quanto a extraintestinal. A ingestão de iogurte dietético pode manter a homeostase sistêmica da glicose e prevenir a resistência à insulina do fígado e a esteatose hepática. Experimentos de transplante de microbiota fecal confirmaram ainda mais que esses efeitos estão parcialmente relacionados à microbiota intestinal (Lin et al., 2025).

Outro fator relevante estudado sobre o iogurte foi a sua relação com a Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2). Revelou-se que a ingestão diária de iogurte (80 g) apresenta uma relação inversa não linear com o DM2, indicando um risco 14% menor para seu desenvolvimento. Além disso, a ingestão de produtos lácteos tem sido associada a mudanças no cálcio intracelular, estimulando a produção de insulina e a regulação dos níveis de glicose. Pessoas com deficiência de cálcio, por sua vez, demonstram maior propensão ao desenvolvimento de diabetes (Pimentel, Elias e Philippi, 2019).

No que se refere aos fatores de risco cardiovasculares, o iogurte contém elementos benéficos, como cálcio, proteínas, compostos bioativos e microrganismos vivos. Ademais, o consumo de iogurte probiótico durante a gravidez mostrou-se promissor, pois, além de ser um alimento rico em probióticos e de fácil acesso, auxilia no metabolismo e reduz a ocorrência de processos inflamatórios e infecciosos, o que pode ser vantajoso para gestantes (Ponhozi et al., 2023).

Corroborando com os resultados visualizados nesta pesquisa, Lin et al. (2025), em um estudo prospectivo em larga escala, mostraram que o consumo

de iogurte integral e desnatado, quando consumidos moderadamente, está fortemente associado a reduções no risco de mortalidade por todas as causas. Nesse sentido, a investigação dependente da dose indicou que a ingestão de iogurte integral (<50 g/d) e desnatado (<100 g/d) foi correlacionada com a redução da mortalidade geral. Contudo, observou-se que tais efeitos podem ser atenuados pela ingestão excessiva de iogurte.

Embora a pesquisa tenha sido aplicada a maiores de 18 anos, Ponhozi et al. (2023) avaliaram os benefícios e efeitos dos iogurtes na saúde de bebês e crianças pequenas, os quais apontam vantagens significativas. Entre elas, destacam-se a redução de casos de diarreia infecciosa, a modulação da microbiota intestinal, a menor incidência de dermatite atópica e a redução da sensibilidade alimentar, sugerindo impactos positivos na saúde infantil. Além disso, constatou-se que o iogurte contribui significativamente para a ingestão diária recomendada de minerais essenciais.

Analisando o resultado da receita e seus benefícios apresentados, pode-se dizer que ingredientes como a cúrcuma e o iogurte não são apenas benéficos para a saúde de adultos, mas também proporcionam vantagens significativas para crianças e bebês. Conforme já demonstrado na literatura por Silvio et al. (2020), o iogurte adicionado de corante à base de açafrão pode apresentar elevada atividade antioxidante, além de desempenhar um papel relevante na prevenção de diversas complicações de saúde. Desse modo, a combinação desses dois compostos bioativos, não comumente aliados, pode apresentar grande potencial nutracêutico em qualquer período da vida.

De modo geral, é possível afirmar que a adição da cúrcuma ao risoto funcional trouxe ao prato propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, além de uma cor atraente e um sabor distinto. Já o iogurte, por sua vez, acrescentou uma textura cremosa, uma leve acidez e benefícios nutricionais, homeostáticos e probióticos. Assim, a formulação desenvolvida demonstrouse eficaz tanto na perspectiva nutricional quanto na gastronômica,

configurando-se como uma alternativa prática e saudável para o consumo diário.

3 CONCLUSÃO

A receita intitulada Risoto à Lagiju mostrou a capacidade de usar alimentos funcionais em receitas culinárias cotidianas, gerando benefícios à saúde sem comprometer o sabor da comida. O uso da cúrcuma e do iogurte natural como ingredientes protagonistas foi considerado eficaz, agregando suas propriedades nutricionais e bioativas conforme evidenciadas em artigos científicos pré-existentes.

Os resultados encontrados por meio da análise sensorial indicam que a preparação alcançou o objetivo esperado, assim, descobriu-se que é possível aliar funcionalidade e palatabilidade em uma mesma receita.

Essa conclusão reafirma a importância de cozinhar de maneira que as escolhas alimentares sejam mais conscientes e nutritivas. Dessa maneira, concluímos que a receita cumpriu o seu objetivo.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Geyse Cristina Silva de. Efeito da curcumina sobre a resposta inflamatória estimulada pelo lipopolissacarídeo in vitro e in vivo. 2019. text – Universidade de São Paulo, 2019. DOI 10.11606/D.22.2020.tde-17122019183534. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-17122019-183534/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

ALBERTI, Thaís Regina; SOARES, Thaís Louise. LEVANTAMENTO DE ANÁLISE DE IOGURTE REALIZADO PELO LABORATÓRIO PARTICULAR EM ANDRADAS – MG. Revista Faculdades do Saber, v. 8, n. 16, p. 1690–1701, 6 jan. 2023.

AMORIM, Marcelli; DEVITTE, Raissa; SILVA, Médelin da; SANTOS, Priscilla dos. ALIMENTOS FUNCIONAIS E SAÚDE : UMA REVISÃO. Publica-IFRS: Boletim de Pesquisa e Inovação, v. 1, n. 1, 23 ago. 2023. DOI 0.35819/publicaifrs.v1.n1.a6378. Disponível em: <https://periodicos.ifrs.edu.br/index.php/publicaifrs/article/view/6378>. Acesso em: 27 mar. 2025.

BALTAZAR, Sabrina de Sá Flores. Efeitos probióticos do Kefir. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br//handle/123456789/38860>. Acesso em: 28 mar. 2025.

BARBOSA, Sandy Moté; LEITE, Gabriella Vitória Morais; VARGAS, Raiany Zardo da Silva; ZANOL, Érika Peterle; BERNARDES, Natália Ribeiro. Uso de alimentos funcionais e nutracêuticos na estimulação do sistema imunológico: farmacêutico como promotor da saúde. Cadernos Camilliani e-ISSN: 25949640, v. 18, n. 4, p. 3398–3411, 28 dez. 2021.

DE SOUZA, Cíntia Máximo; HAUBERT, Louise. Estudo das propriedades e viabilidade comercial de um alimento funcional probiótico: kefir. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/handle/123456789/2862>. Acesso em: 28 mar. 2025.

FREITAS, Francisco Rafael de; FERNANDES, Gianna Maria; BERNARDINO, Giselly Alves; OLIVEIRA, Igor Ferreira de. A utilização do kefir em alimentos funcionais de alto teor nutricional: creme e muffin proteicos. 2024. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/30007>. Acesso em: 28 mar. 2025.

LIN, Zhengjun; ZENG, Min; SUI, Zijian; WU, Yanlin; TANG, Xianzhe; LIU, Tang. Moderate full-fat and low-fat yoghurt consumption correlates with reduced mortality risk: a large-scale prospective analysis. *Journal of Global Health*, v. 15, p. 04014, 17 jan. 2025. <https://doi.org/10.7189/jogh.15.04014>.

NOGUEIRA, Ana Flávia Alves et al. Cúrcuma longa I: caracterização, alimento funcional e ações farmacológicas. In: *Abordagens interdisciplinares sobre plantas medicinais e fitoterapia: saúde, sustentabilidade e biodiversidade*, 1., 2022. Editora Científica Digital, 2022. v. 1, p. 105–117. Disponível em: <http://www.editoracientifica.com.br/artigos/curcuma-longa-lcaracterizacao-alimento-funcional-e-acoes-farmacologicas>. Acesso em: 27 mar. 2025.

OPAS/OMS - Organização Pan-Americana de Saúde. Alimentação saudável. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 28 de março de 2025.

PINHEIRO, Débora Fernandes et al. Mão na massa – Pão de queijo funcional com idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência: Um relato de experiência FAP. *Revista Extensão em Foco*, v.12, n.00, p.47-54, 2024.

PIMENTEL, Carolina Vieira de Mello B.; ELIAS, Maria F.; PHILIPPI, Sonia T. Alimentos funcionais e compostos bioativos. Barueri: Manole, 2019. p. 177-719. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555761955/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

PONHOZI, Isadora Boaventura et al. O potencial do iogurte na alimentação complementar – uma revisão. In: Ciência e tecnologia de alimentos: o avanço da ciência no Brasil. Editora Científica Digital, 2023. v. 6, p. 106–120. Disponível em: <http://www.editoracientifica.com.br/artigos/o-potencial-do-iogurte-na-alimentacao-complementar-uma-revisao>. Acesso em: 11 abr. 2025.

ROCHA, Beatriz Rodrigues; MACIEL, Erica Alves. Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (dcnt). 2021.

SANTOS, Ana Beatriz Morais; VIANA, Eduardo Bruno Macêdo; KOCHERGIN, Cláudia Nicolaevna; SOUZA, Cassiara Camelo Eloi de; ZANUTO, Marcia Elena. Propriedades funcionais do açafrão, cebola e alho no combate à dislipidemia, uma revisão integrativa. Brazilian Journal of Development, v. 10, n. 1, p. 1959–1994, 29 jan. 2024. <https://doi.org/10.34117/bjdv10n1-119>.

SANTOS, Neucilane Silveira dos et al. Estudo clínico sobre os efeitos da curcumina associada à piperina na redução dos sintomas da síndrome pré-menstrual (SPM) e em parâmetros de estresse oxidativo e inflamação. Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde, v. 11, n. 1, p. e13891–e13891, 22 out. 2024. <https://doi.org/10.52521/nutrivisa.v11i1.13891>.

SILVIO, Vanessa Martins de et al. Parâmetros físicos e químicos do açafrão e uso como corante em iogurte grego saborizado com geleia de maracujá. Research, Society and Development, v. 9, n. 5, p. e117953244–e117953244, 31 mar. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i5.3244>. Referências - máximo 15 referências (5000 caracteres com espaços)

Sobre os autores

Julia Rissardi, Acadêmica de Biomedicina, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, e-mail: rissardijuh@gmail.com

Gabriela Martinez Zarpelon, Acadêmica de Biomedicina, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, e-mail: gabrielamatinezzarpellon@gmail.com

Isadora Suchara Rachinski, Acadêmica de Biomedicina, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, e-mail: isadorasuchara@gmail.com

Isabely Recalcatte Petry, Acadêmica de Biomedicina, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, e-mail: isabelyrecalcatepetry@hotmail.com

Laís Ponzoni, Acadêmica de Biomedicina, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, e-mail: lizponzoni@gmail.com

Débora Fernandes Pinheiro, Docente do Departamento de Biomedicina, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, Doutoranda em Engenharia de Alimentos, Universidade Federal do Paraná, e-mail: debora.fernandes@uniarp.edu.br

