

# 1<sup>st</sup> International Meeting on I&D in the Food Sector

## 3<sup>o</sup> Workshop de I&D no Setor Agroalimentar



05 - Jun - 2018

*Auditorium ESTGV*

# ABSTRACT BOOK

Raquel Guiné

Ana Cristina Ferrão



## Editorial information

### *Edition*

CI&DETS – Centro de Investigação em Educação, Tecnologias e Saúde  
Instituto Politécnico de Viseu  
Viseu, Portugal

### *Editorial Coordination*

Raquel Guiné

### *Authors*

Raquel Guiné, Ana Cristina Ferrão

### *Composition*

Raquel Guiné

### *Cover*

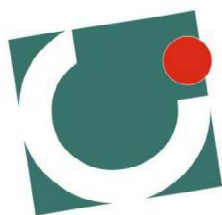
Raquel Guiné

ISBN 978-989-96937-4-6

Copyright © 2018

Free distribution

May 2018



Centro de estudos  
em Educação, Tecnologias e Saúde

## Conference Website

[www.esav.ipv.pt/ids](http://www.esav.ipv.pt/ids)

### *Design & Contents*

Raquel Guiné

### *Creation & Maintenance*

Tiago Moreira

## DESENVOLVIMENTO DE UM PRODUTO INOVADOR: FOLAR DA PÁSCOA DOCE COM RECHEIO DE NOZ

Ana R. A. Teixeira, Raquel P. F. Guiné

*Dep. Indústrias Alimentares, ESAV, Instituto politécnico de Viseu*

### Resumo

Já com vários anos de história, o folar, inicialmente denominado de *folore*, é um bolo tradicional conhecido por ser oferecido pelas madrinhas aos seus afilhados no domingo de Páscoa. Surgindo com uma receita simples baseada em farinha, ovos e água, este bolo tem vindo a sofrer alterações na receita, chegando mesmo, hoje em dia, a variar de região para região, sendo que existem sítios em que a única coisa que permanece é o nome e a referência à Páscoa.

Devido ao avanço da tecnologia no setor alimentar, foram surgindo novas formas de apresentar este bolo, nomeadamente o acréscimo de outros ingredientes na receita (carne, requeijão, etc), tentando desta forma chamar a atenção pela diferença.

As variedades de folar que existem nem sempre são os mais saudáveis, e por sua vez a população tem vindo a preocupar-se com a sua alimentação e de certa forma tenta fazer escolhas mais equilibradas, justificando uma alteração na receita. Esta preocupação com a saúde deve-se, entre outros, ao aumento do número de pessoas obesas no mundo (Millner, 2014), sendo que a obesidade está associada a um aumento de risco de doenças crónicas, entre outras (Stefan et al., 2018).

Na receita modificada utilizou-se um recheio à base de nozes, que ajudam a saciar a fome e contribuem para um maior controlo das quantidades ingeridas (Rock et al., 2017). O consumo de nozes diminui significativamente o risco de doenças cardiovasculares, e na sua composição as nozes contêm ácido linoleico, compostos fenólicos e tocoferol, conhecidos pelas suas propriedades antioxidantes, que lhe conferem um grande valor a nível nutricional (Odeja-Amador et al., 2018).

Desta forma, a criação de um folar da Páscoa com um recheio de noz revelou-se diferente porque para além de possuir novas características a nível nutricional, foi-lhe atribuída uma nova textura, mais saborosa e cremosa, Figura 1, não presente nos restantes folares que se encontram à venda.



Figura 1. Fatia do Folar doce da Páscoa com o recheio de nozes.

### **Referências**

Millner J. (2014) Obesity problem becomes a worldwide phenomenon. *NewScientist*, 221(2951), 5.

Ojeda-Amado RM, Salvador MD, Gómez-Alonso S, Fregapane G. (2018) Characterization of virgin walnut oils and their residual cakes produced from different varieties. *Food Research International*, 108, 396-404.

Rock CL, Flatt SW, Barkai H-S, Pakiz B, Heath DD. (2017) A walnut-containing meal had similar effects on early satiety, CCK, and PYY, but attenuated the postprandial GLP-1 and insulin response compared to a nut-free control meal. *Appetite*, 117, 51-57.

Stefan N, Häring H-U, Schulze MB. (2018) Metabolically healthy obesity: the low-hanging fruit in obesity treatment? *The Lancet - Diabetes & Endocrinology*, 6(3), 249-258.