

# ABÓBORA - DA FLOR À POLPA: VERSÁTIL, SABOROSA E NUTRITIVA

A abóbora pertence ao grupo dos hortícolas na Roda da Alimentação Mediterrânica, sendo dentro deste grupo classificada como um legume, sub-grupo que engloba as raízes, bolbos e frutos. Botanicamente, é considerada um fruto e cresce a partir de uma planta rasteira da família das cucurbitáceas, a mesma da melancia, do melão, do chuchu e do pepino.

Este hortícola constitui uma das principais culturas agrícolas em Portugal tendo-se, nos últimos anos, verificado um aumento considerável da sua produção a nível nacional, sobretudo na região Oeste do País.

De facto, existem várias espécies de abóbora com características únicas e distintas entre si que, do ponto de vista alimentar, permitem uma alargada utilização na preparação e confecção de refeições saudáveis, sustentáveis, mas também saborosas. Este é, provavelmente, um dos hortícolas mais versáteis, uma vez que pode ser incluído em sopas, pratos principais, sobremesas, ou mesmo incorporado em doces e compotas. Para além disso, a abóbora integra no seu interior as suas sementes e exteriormente a flor que lhe dá origem, sendo ambos aptos para consumo humano.

Relativamente à sua composição nutricional, a abóbora apresenta um valor energético bastante baixo, pois é constituída essencialmente por água, vitaminas e minerais, de que são exemplo a vitamina A, carotenos e potássio. A sua polpa em tons laranja ou amarelos encerra um elevado conteúdo em carotenoides, particularmente beta-caroteno. Este é um composto bioactivo que após ser ingerido é convertido parcialmente em vitamina A pelo organismo, estando o seu consumo associado à prevenção de algumas patologias, devido à sua capacidade antioxidante. Por sua vez, as sementes de abóbora apresentam um bom teor em proteínas e alguns ácidos gordos essenciais, dos quais se destaca o ácido linoleico, sendo ainda uma boa fonte de magnésio, fósforo, potássio e zinco. A partir das sementes de abóbora é ainda possível extrair o seu óleo, rico em ácidos gordos mono e polinsaturados e vitamina E.

Denote-se que as características nutricionais da abóbora estarão optimizadas se este alimento for adquirido durante a sua época de colheita. Em Portugal, diferentes variedades deste hortícola são produzidos durante praticamente todo ano, excepto nos meses de Verão. A abóbora de casca laran-



ja comumente conhecida como abóbora menina, associada aos meses de Outono, é porventura a mais conhecida entre os consumidores. Contudo, ao longo do ano, e em regiões específicas, existem outras variedades de abóbora a serem produzidas em território nacional, como é o caso da abóbora manteiga, a Hokkaido e a abóbora chila, tradicionalmente utilizada na doçaria tradicional e conventual.

Após a sua compra, a abóbora inteira pode ser conservada num local fresco e seco por um período longo de até cerca de três meses. Porém, caso a mesma tenha sido adquirida já partida, deverá ser conservada no frigorífico. Outra das formas de conservar abóbora é proceder à sua congelação. Para isso, é importante descascar a abóbora e mergulhá-la em água fervente por uns minutos, antes de acondicioná-la no congelador, de modo a garantir a segurança higio-sanitária do alimento aquando desta prática.

A abóbora apresenta particularidades que contribuem para a sustentabilidade ambiental, uma vez que todos os seus componentes podem ser totalmente aproveitados. Portanto, quer a polpa, sementes ou a flor da abóbora podem ser utilizadas na elaboração de refeições principais ou transformadas em produtos alimentares de valor acrescido pelo sector alimentar. No caso das sementes de abóbora, são normalmente apreciadas ligeiramente torradas e podem ser incluídas nas refeições intercalares, adicionadas a outros alimentos como os iogurtes, pão e cereais integrais. Por último, a sua casca também poderá ser utilizada na compostagem e servir como composto nutritivo para a terra.

O consumo de abóbora deve ser incluído no âmbito de uma alimentação saudável e sustentável. Para isso, deve ser introduzida na alimentação diária preferencialmente aquando da sua época, devendo ser privilegiada a compra de abóbora nacional e/ou local a um preço justo, produzida de forma respeitosa para com o meio ambiente e para com o bem-estar dos produtores. ●



› Carla Simões – Estagiária de Ciências da Nutrição, Associação Portuguesa de Nutrição



› Bárbara Machado – Nutricionista, Associação Portuguesa de Nutrição