



**MOUSSE DE SOJA E SHIITAKE:
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS E PESQUISA DE MICROORGANISMOS**

Ripper, B.A.¹, Ferreira, M.L.C.R.², Cardoso, M.H.³

¹Discente do Curso de Graduação em Nutrição - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, e-mail: bia.ripper@globocom.com

²Centro Multidisciplinar de Pesquisa e Extensão sobre o Envelhecimento - Hospital Universitário Gaffrée e Guinle - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro,

³Centro de Ciências Biológicas e da Saúde - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

A soja é constituída por elevado teor de proteína de boa qualidade nutritiva; minerais; fibras; gorduras poli-insaturadas, como a ômega 3 e a ômega 6; teor reduzido de gordura saturada e ausência de colesterol. É um alimento fonte de isoflavonas, compostos fenólicos antioxidantes, de natureza fitoestrógena, que neutralizam a ação de radicais livres, potencialmente prejudiciais à saúde e que estão envolvidos na atividade anti-carcinogênica; na redução da perda de massa óssea e na diminuição do colesterol sérico. O shiitake é um cogumelo de alto teor protéico utilizado no combate a patógenos humanos; na ativação do sistema imunológico; e no controle de colesterol, asma e úlcera. Isto ocorre devido à presença de lentinana, uma alfa-glucana que aumenta a resistência do hospedeiro contra vários tipos de cânceres e doenças infecciosas. A salsa apresenta compostos fenólicos de naturezas antioxidantes, os quais promovem a proteção de compostos celulares como o DNA, proteínas e lipídeos de membrana, que estão suscetíveis às espécies reativas de oxigênio. Os objetivos deste trabalho foram criar uma formulação adequada para a mousse; determinar as informações nutricionais da preparação e submetê-la à pesquisa de microorganismos deteriorantes e patogênicos, de acordo com as exigências preconizadas pela legislação brasileira. Uma preparação salgada reunindo esses ingredientes foi elaborada utilizando-se balança de precisão e liquidificador, obtendo-se uma mousse de estrutura espumosa, que pode ser utilizada em saladas durante as refeições, ou, em entradas acompanhadas por torradas. O valor calórico de uma porção de 100 gramas desta preparação foi de 215,19 kcal, distribuídas em 12,42 g de proteínas, 18,18 g de carboidratos e 10,31 g de lipídios. Os resultados microbiológicos mostraram ausência de *Salmonella* sp em 25 g, menos que 10E2 UFC/g de *Bacillus cereus*, menos que 10 UFC/g de Coliformes termotolerantes e menos que 10E2 UFC de Estafilococos coagulase positiva. As autoras concluíram que esta preparação está adequada para ser avaliada sensorialmente por idosos que participam do Programa Alimentação saudável e avaliação sensorial de preparações com soja por coletividades hígidas e não hígidas, premiado e contemplado pelo Edital n. 4 do ProExt 2011.

Agradecimentos: MEC SESu.