

Notícias, Nutrição, Recentes

Bolota pode ser “superalimento sustentável e multifuncional” 229

13 Fevereiro, 2025 15:58



De ingrediente ancestral a alimento inovador, a bolota promete surpreender pelo seu valor nutricional, versatilidade e impacto nas comunidades locais. O projeto, que conta com a colaboração do MARE – Politécnico de Leiria mostra um novo olhar para um alimento esquecido que pode ser a chave para soluções inovadoras e sustentáveis.

Os investigadores do LSRE-LCM e MARE – Politécnico de Leiria, Raul Bernardino, Susana Bernardino, Clélia Afonso e Leonardo Inácio, em conjunto com os parceiros de projeto, acreditam que **as bolotas podem ser utilizadas na alimentação humana enquanto um superalimento sustentável e multifuncional**. A equipa que integra o projeto MEDACORNET (PRIMA/0006/2022), liderado pela LandraTech, tem como objetivo

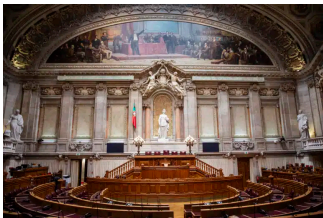
desenvolver novos produtos alimentares, à base de bolota, e promover uma alimentação mais sustentável e diversificada.

Além da empresa líder e dos parceiros LSRE-LCM e MARE, o MEDACORNET envolve o Instituto Politécnico de Bragança (IPB), o Laboratório Colaborativo Mountains of Research (MORE), a Universidade de Bari (UBA Itália), a Universidade de Osijek (UO, Croácia), a Universidade Abdelmalek Essaâdi (AEU, Marrocos), a universidade de Tunis El Manar (UTM, Tunísia), o Laboratório de mecânica computacional de Universidade de Tlemcen (MLCUT, Algéria) e a GEOAI ANALYTICS, S.L. (GeoAI, Espanha).

Historicamente utilizada na alimentação humana e animal, principalmente em períodos de escassez, a bolota é agora reavaliada como um recurso valioso. Rico em hidratos de carbono, fibras, antioxidantes e com propriedade bioativas, “este fruto apresenta benefícios significativos para a saúde, podendo ter diversas aplicações, como farinha para pão, substituto de café, ou noutras combinações alimentares”, lê-se em comunicado.

A sustentabilidade e economia circular também estão no centro do estudo do MARE. A equipa de investigadores defende ainda que a utilização da bolota pode ajudar na preservação da biodiversidade e na regeneração de ecossistemas agroflorestais. Deste modo, “sistemas baseados na exploração sustentável do fruto podem promover práticas agrícolas mais resilientes, reduzindo o desperdício e promovem uma economia circular”.

AR quer mais nutricionistas nas instituições de ensino superior



Uma resolução da Assembleia da República (AR) recomenda ao Governo a contratação de mais nutricionistas para as instituições de ensino ... Continue a ler



Viver Saudável



Graças a este estudo, “será possível combinar inovação, sustentabilidade e tradição, onde a bolota surge como uma solução promissora para enfrentar desafios alimentares e da preservação ambiental, caminhando para um futuro mais verde e equilibrado”.

