

# PRODUÇÃO DA COCADA BAIANA: INGREDIENTES E PROCESSOS

Lídia F. de Souza<sup>1</sup>, Fillype de C. Freitas<sup>1</sup>, Stefany Cristiny F. da Silva Gadêlha<sup>1</sup>, Marco Antônio P. da Silva<sup>1</sup>, Leandro P. Cappato<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Instituto Federal Goiano - Campus Rio Verde, Rio Verde, Goiás, Brasil

Contato: marco.antonio@ifgoiano.edu.br



*A cocada baiana, com seu sabor e textura únicos, enriquece cardápios, preserva a tradição, promove saúde intestinal, ajuda na perda de peso e oferece oportunidades econômicas e inovação gastronômica.*

## INTRODUÇÃO

O coco é o fruto produzido pelo coqueiro que contém componentes que beneficiam o organismo humano. É um fruto carnoso, de casca fibrosa, endocarpo duro, semente esbranquiçada e suculenta utilizada na alimentação juntamente com a água que se encontra dentro da semente. A quantidade de água varia de acordo com a maturação de cada fruta, pois na medida em que o fruto amadurece a água vai diminuindo (LODY, 2019).

Apesar de existirem inúmeras espécies de coco, a mais conhecida é o coco-da-baía; é rico em proteínas, gorduras, calorias, vitaminas A, B1, B2, B5 e C, potássio, sódio, fósforo, cloro e fibras. Como benefício tem atuação como adstringente para as hemorroidas, diurético, sendo também indicado em situações de diarreia, vômitos, câibras, dor de cabeça, problema cardíaco, pressão alta e desidratação (RIBEIRO; GERALDO, 2017).

O coco, rico em nutrientes, é um fruto versátil com múltiplos benefícios para a saúde. Sua produção é significativa no Brasil, especialmente no Nordeste. A cocada, doce tradicional, é apreciada e sua história remonta à época colonial, sendo associada à cultura e religião afro-brasileira.

Adaptada ao longo do tempo, sua receita agora inclui produtos lácteos, enriquecendo-a nutricionalmente. Alimentos de origem animal, como leite e derivados, são essenciais para uma dieta equilibrada, oferecendo proteínas, lipídios, cálcio e vitaminas.

O objetivo deste trabalho é produzir cocada baiana, valorizando tanto a tradição culinária quanto a importância dos produtos lácteos na alimentação.

## DESENVOLVIMENTO

A produção da cocada baiana envolveu a compra de ingredientes no mercado atacadista de Rio Verde - GO, incluindo leite condensado, creme de leite, cocos, açúcar, óleo de soja e margarina. Os cocos foram aquecidos brevemente para facilitar a remoção da casca e depois ralados, totalizando 1.350g de coco.

**Figura 1-** Procedimentos de preparação da cocada. Fonte: próprio autor



Na preparação, foram combinados leite condensado, creme de leite, coco ralado e açúcar em uma panela, adicionando margarina para brilho. A mistura foi cozida até desgrudar do fundo da panela e dividida em bandejas untadas para resfriar na geladeira, resultando em 60 cocadas.

A cocada baiana desenvolvida foi submetida a análises sensoriais e físico-químicas. Visualmente, apresentou uma coloração creme atrativa e um aroma convidativo. A textura macia e cremosa foi bem recebida pelos participantes do estudo. A análise microbiológica não detectou contaminação, garantindo sua segurança alimentar.

O tratamento térmico desempenha um papel crucial na separação do coco da casca. Ao submeter o coco a um tratamento térmico, como o aquecimento apresentado na primeira imagem da figura 1, ocorre uma expansão e amolecimento da polpa, facilitando assim a separação da casca. Esse processo de aquecimento pode ajudar a reduzir a adesão entre a polpa e a casca, tornando mais eficiente o processo de separação mecânica. Além disso, o tratamento térmico pode contribuir para a higienização da polpa, eliminando microrganismos indesejados.

O tratamento de separação do coco da casca foi utilizado, simplificando o processo de produção. Em um workshop de degustação, a cocada obteve ampla aceitação pelo sabor característico e equilíbrio de doçura.

Os resultados indicam que a cocada baiana tem potencial para ser comercializada com sucesso, contribuindo para a valorização da culinária brasileira e proporcionando uma experiência gastronômica única aos consumidores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cocada baiana oferece uma opção de consumo deliciosa, especialmente em sobremesas, agregando valor aos cardápios e satisfazendo os paladares, seu sabor característico e sua textura

agradável a tornam uma escolha popular entre os consumidores, contribuindo para a preservação e difusão dessa tradição gastronômica.

Sendo uma fruta com baixo índice glicêmico e rica em fibras, o coco oferece vantagens para a saúde, auxiliando no controle da fome e melhorando o funcionamento do intestino. Essas propriedades podem contribuir para a promoção da perda de peso e o combate à prisão de ventre, tornando a cocada uma opção saudável para o consumo.

A cocada baiana representa uma fonte de oportunidades econômicas para produtores e uma alternativa nutritiva para os consumidores. Sua valorização e preservação são essenciais para manter viva essa cultura alimentar, e seu potencial de inovação e adaptação a novos mercados garantem sua relevância contínua no cenário gastronômico nacional e internacional.

## REFERÊNCIAS

---

LODY, R. Coco: comida, cultura e patrimônio; suas raízes no mundo. **Editora Senac** São Paulo, 2019.

RIBEIRO, T., & GERALDO, L. A verdade científica sobre um superalimento funcional denominado óleo de coco. **Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research**, 18(3), 2017.

