

INTELIGIBILIDADE DA ALIMENTAÇÃO VEGANA: PAVÊ VEGANO

Maria Eduarda Camilo
Emanuelli dos Santos
Jheniffer Maria Schirmer Marchetto

Eleone Tozo Guzi, Professor orientador – Bac. Ciências Biológicas

RESUMO: No cenário atual percebemos que a alimentação isenta de derivados animais traz um olhar censurado pelo fato de que a imagem desse estilo de vida é vista como elitista, no entanto esse pensamento está passando por mudanças e a explicação é simples, há uma enorme possibilidade de produtos baratos, acessíveis e fáceis de serem encontrados, além disso a muitas receitas simples e fáceis de serem preparadas.

Considerando a praticidade simplicidade e o sabor dessa sobremesa que possui ingredientes de origem animal e para introduzir essa receita na vida das pessoas veganas sem muitos gastos, a receita passa por inovação, substituindo por produtos de procedência vegetal simples e de fácil acesso sendo assim, o trabalho desenvolvido tem por finalidade, a inovação de um produto chamado PAVÊ VEGANO, tornando-se acessível ao público que não consome produtos de origem animal, podendo assim, ser consumido por pessoas que seguem o estilo de vida vegano.

Tendo em vista que, o produto desenvolvido é isento de derivados animais, e apresentou boa aceitação pelo público participante traz novas perspectivas de que é possível obter inovação em receitas práticas mantendo-se o sabor além de ser uma boa opção para aqueles que procuram uma alimentação vegana e mudar o olhar sobre esse estilo de vida voltado a questões ambientais e proteção animal.

PALAVRAS-CHAVE: Vegano; Derivado animal; Ingredientes; Pavê; Vegetal.

1 INTRODUÇÃO

O veganismo é uma escolha de vida que tem como finalidade não colaborar com a exploração o confinamento e abate de animais, desenvolvendo seus direitos e bem-estar (ZANIN,2021). No cenário atual percebemos que a alimentação isenta de derivados animais traz um olhar censurado pelo fato de que a imagem desse estilo de vida é vista como elitista, no entanto esse pensamento está passando por mudanças e a explicação é simples, há uma enorme possibilidade de produtos baratos, acessíveis e fáceis de serem encontrados, além disso a muitas receitas simples e fáceis de serem preparadas.

Um exemplo a ser citado é de uma sobremesa, que virou hábito na mesa dos brasileiros, chamada Pavê que tem sua origem no continente europeu. O nome tem inspiração francesa, reproduzindo a ideia de pavimento, pela maneira como os ingredientes são dispostos (VIDIGAL, 2018).

Considerando a praticidade simplicidade e o sabor dessa sobremesa que possui ingredientes de origem animal e para introduzir essa receita na vida das pessoas veganas sem muitos gastos, a receita passa por inovação, substituindo por produtos de procedência vegetal simples e de fácil acesso sendo assim, o trabalho desenvolvido tem por finalidade, a inovação de um produto chamado PAVÊ VEGANO, tornando-se acessível ao público que não consomem produtos de origem animal, podendo assim, ser consumido por pessoas que seguem o estilo de vida vegano.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Elaboração do Pavê Vegano

Para a elaboração do pavê vegano, utilizaremos os seguintes ingredientes: bolacha de maisena zero lactose, leite de coco, mandioca, nozes, açúcar cristal, cacau em pó 100%, essência de baunilha;

Produção: cozinhar a mandioca, eliminando a água do cozimento com a finalidade de reduzir o amido, após cozida e resfriada bater a mandioca no liquidificador, juntamente com o leite de coco e em seguida passar essa mistura em um coador para retirada do excesso. Derreter o açúcar em uma panela e acrescentar a mistura da mandioca com leite de coco na panela juntamente com o açúcar, adicionar essência de baunilha, dividir em duas partes, em uma das partes será o creme branco que já está finalizado, e na outra parte adicione cacau que será o creme de chocolate. A finalização do produto será em copos descartáveis de 30 ml, onde será realizado da seguinte maneira: A montagem deve ser feita alternando os dois tipos de creme e entre eles a bolacha molhada no leite de coco, formando quando nos olharmos camadas.

3 DISCUSSÃO E RESULTADOS

A elaboração e avaliação sensorial do pavê vegano livre de adição de derivados animais foi efetuado no Laboratório de Nutrição do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, com a participação de 32 acadêmicos, de ambos os sexos.

O conteúdo foi servido aos acadêmicos em copos descartáveis de 30 ml juntamente com a ficha de avaliação do teste de aceitação onde foi analisado as amostras utilizando a escala hedônica (gostei muitíssimo á desgostei muitíssimo) e avaliando o que mais gostou e o que menos gostou.

Dentre os 32 participantes, 17 pertencem ao sexo feminino e 15 ao sexo masculino, sendo o resultado obtido foi de 21 acadêmicos que avaliaram como gostei muitíssimo ou muito, 7 acadêmicos como gostei moderadamente e 4 acadêmicos como não gostei ou nem desgostei. Com este resultado, concluímos que o pavê vegano teve uma boa aceitação com o público presente.

4 CONCLUSÃO

Tendo em vista que, o produto desenvolvido é isento de derivados animais, e apresentou boa aceitação pelo público participante traz novas perspectivas de que é possível obter inovação em receitas práticas mantendo-se o sabor além de ser uma boa opção para aqueles que procuram uma alimentação vegana e mudar o olhar sobre esse estilo de vida voltado a questões ambientais e proteção animal.

REFERÊNCIAS

SANTOS, Maria Tereza. Entrevista. Veganismo é coisa de rico. Disponível em : <https://saude.abril.com.br/alimentacao/entrevista-veganismo-e-coisa-de-rico/>

VIDIGAL, Rafael. Pavê. Renovando uma tradição. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/gastro/renovando-uma-tradicao-1.2081229>

ZANIN, Tatiana. Veganismo. Oque é ser vegano. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/veganismo>

Nutrição vegana. Disponível em: <https://www.doremus.com.br/doremus-ver-noticias/24/um-novo-olhar-sobre-a-nutricao-vegana>

MATA, G. et al. O impacto da dieta vegana na saúde: revisão sistemática. Maceió, AL, 2021.