

SORVETE VEGANO COM ESSÊNCIA DE BAUNILHA E SEM LACTOSE

COSTA, Fernanda Alves

SILVA, Leticia Juliane da

PASA, Luma Monique Tonial

GUZI, Eleone Aparecida Tozo

RESUMO

Foi elaborado um projeto para incluir uma parte da população que não consome alimentos que sejam de origem animal e também que não podem consumir alimentos que contêm lactose em sua formulação devido à intolerância dos mesmos, sendo destinado também a pessoas que optam pela alimentação saudável. Tornou-se necessário alguns requisitos para elaboração do produto, sendo assim, escolhido ingredientes totalmente livres de origem animal, preparando a receita de acordo com as instruções, atendendo as exigências dos consumidores que são adeptos a esse estilo de vida e verificando a aceitabilidade do produto. Conforme análise sensorial realizada em laboratório obtivemos que uma grande maioria gostou muitíssimo do produto e apenas 2 (duas) pessoas desgostaram moderadamente do produto, porém, como a maioria gostou muitíssimo o produto está apto para comercialização e consumo.

PALAVRAS-CHAVE: Veganismo, lactose, sorvete.

VEGAN ICE CREAM WITH VANILLA ESSENCE WITHOUT LACTOSE

This project was designed to include a part of the population which does not consume foods of animal origin, and also cannot consume foods that contain lactose in its formulation due to their intolerance to such components, and it is also destined for people who choose to eat healthy. Some requirements presented necessary to the elaboration of this product, thus leading to a choice of ingredients that were totally free of animal origin, preparing a recipe according to instructions, meeting the requirements of consumers who are adept to this lifestyle, and checking the product acceptability.

KEYWORDS: Veganism, lactose, ice cream.

INTRODUÇÃO

Esse tipo de produto não é encontrado com facilidade no comércio, e os já existentes no mercado costumam ter um preço muito elevado, sendo difícil acesso para pessoas com um poder aquisitivo mais baixo, então decidimos criar um produto que tenha ingredientes que sejam de fácil acesso totalmente livres de origem animal, destinado às pessoas com um estilo de vida saudável, vegano e zero lactose, podendo assim, incluir nosso produto em sua dieta. Nosso objetivo é produzir um alimento que favorece a diminuição dos níveis de colesterol e gorduras saturadas, diminuindo os riscos de entupimento de veias e artérias e outras doenças cardíacas.

DESENVOLVIMENTO

O sorvete é conhecido como uma sobremesa que foi criada para ser consumida, geralmente, em dias quentes de verão. “Não se sabe exatamente como ele surgiu, acredita-se que ele surgiu primeiramente na China a mais ou menos 4 mil anos atrás, onde costumavam fazer uma mistura de base leite com arroz e gelo. Embora muitos acreditem que os chineses tenham criado há milênios essas delícias refrescantes, foram italianos, franceses e americanos que as popularizaram, reinventando a receita original com novas técnicas, cores e sabores.” (2018, MERGUIZZO). “Somente no século XVI, essa receita foi levada a Paris, onde ficou conhecido na Europa e em 1660 o sorvete se popularizou em Procopio Coltelli, onde foi inaugurada a primeira sorveteria do mundo” (RODRIGO,2018). Sua produção na época era difícil, pois não se contava com muita tecnologia, faltava técnicas e opções no mercado, o que tornava um tanto dificultosa a venda dele, mas mesmo assim essa sobremesa veio para ficar, e desde então surgiram novas receitas dessa mistura gelada. Além de mudanças na receita, novos sabores e versões vem surgindo a cada pouco e se tornando uma sobremesa apreciada e atendendo a todos os gostos e estilos de vida, o que possibilitou também, para o surgimento e aprimoramento na produção de produtos veganos, atendendo também a necessidade desses consumidores. A receita elaborada no trabalho aqui citado, conta com ingredientes que são utilizados na culinária vegana e para os intolerantes a lactose, ingredientes como o leite de amêndoas, principal matéria prima. “É um

leite vegetal, o que significa dizer que é um leite que não é derivado de animais. A sua classificação já indica que se trata de um tipo de derivação vegetal. Portanto, é livre de lactose, revelando-se uma boa alternativa para quem tem intolerância à propriedade”(ALVES,2019). É super benéfico para a saúde pois é nutritivo, pouco calórico, com baixo índice glicêmico, ele faz com que o sorvete fique mais parecido com o tradicional. Pode ser trocado por outro leite de preferência como coco, castanha de caju e até amendoim. Foi utilizado o açúcar demerara. “É um tipo de açúcar que sofre menor processo de refinamento do que outros tipos, como o refinado ou o cristal, e por isso, pode ser uma melhor opção para a saúde” (ZANIN, 2022). Também pode ser usado outro açúcar, como mascavo ou melado, porém o seu sorvete vai ficar mais escuro. Também pode ser utilizado frutas secas no lugar, para uma versão sem açúcar para os diabéticos. O amido de milho pode ser trocado por polvilho doce, se preferir, na mesma quantidade e caso tenha sorveteira não tem necessidade de utilizar o amido e nem levar ao fogo. Também foi acrescentado essência de baunilha, extrato natural, que é o ingrediente que realça o sabor, dando um toque delicado e intenso para a receita.

O veganismo é um estilo de vida, que pode ser considerado uma filosofia de vida para aquele que optam por ele, que querem evitar o consumo de produtos de origem animal, ou o consumo de produtos testados neles, também evitam o uso de serviços que explorem de certa forma os animais. “Há vários caminhos para o veganismo e muitas teorias a seu respeito, mas o veganismo é somente uma única coisa um modo de viver que evita a exploração, seja ela humana, animal ou do solo do qual se depende para a existência. Alguns são inicialmente atraídos ao veganismo porque desejam melhorar ou recuperar sua saúde, outros estão mais interessados no aspecto econômico, que é de grande importância para todos.”(NAIME,2018). Pode-se então entender, que o veganismo se baseia em uma forma onde as pessoas possam seguir um estilo de vida saudável fisicamente e mentalmente, os veganos deixam de utilizar e comer qualquer tipo de produto de origem animal, produtos testados em animais, uma pessoa que escolhe o veganismo ela tem um objetivo ético para defender os animais contando com marcas que não causem sofrimentos a animais e diminua os danos ao meio ambiente.

MATERIAIS

O produto foi desenvolvido no laboratório de nutrição da Faculdade Assis Gurgacz, no mês de outubro, e para o preparo foram necessários os seguintes ingredientes:

Ingredientes

4 caixas de leite de amêndoas

500g xícara de açúcar demerara (ou menos se quiser);

1 colher de café de essência de baunilha;

MÉTODO

Em um recipiente foi colocado 4 caixas de leite de amêndoas, 500g de açúcar demerara, como utilizamos a sorveteira apenas misturamos os ingredientes e levamos para a sorveteira que ficou por volta de 20 minutos até que ele chegasse na consistência de sorvete e isso sempre mexendo para que ele não congelasse, após isso retiramos da sorveteira e levamos ao freezer para que mantivesse gelado e assim servir.

O sorvete pode ser feito também sem a sorveteira você precisa apenas de 2 colheres de sopa de amido de milho dissolvidas em 2 colheres de sopa de água. Ligue o fogo e cozinhe, mexendo sempre até levantar fervura e engrossar. Desligue e acrescente 1 colher de café de essência de baunilha. Coloque o creme em forminhas de gelo ou em um pote baixo e leve para o freezer por pelo menos 4 horas, ou até endurecer. Na hora de servir, retire o sorvete das forminhas de gelo ou corte com uma faca o conteúdo do pote e bata em um processador somente a quantidade que for comer na hora, até virar um creme firme. E sirva assim que estiver pronto.

Por ser feito sem ingredientes químicos e sem usar batedeira, é muito mais prático de fazer. Você precisa bater somente quando for comer e servir imediatamente pra não derreter. Deixe sempre uns cubinhos no freezer e em 1 minuto, está pronto. E se você bater e não consumir tudo, devolva para o freezer para bater na próxima vez que for consumir, irá ficar duro de novo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A receita elaborada no trabalho aqui citado, conta com ingredientes que são utilizados na culinária vegana e para os intolerantes a lactose, como o leite de amêndoas, principal matéria prima. Resultando em um alimento muito nutritivo e pouco calórico, com baixo índice glicêmico, fazendo com que o sorvete ficasse mais parecido com o tradicional.

Foi desenvolvido o produto ao decorrer da aula, apresentado e servido aos demais degustadores do alimento a ser julgado pelos próprios alunos do curso de Farmácia do 4º período com isso obtivemos uma boa aceitabilidade do produto, porém, entre todos os resultados obtivemos 2 (duas) pessoas que julgaram desgostando do produto moderadamente, relatando não ter gostado da textura do alimento, porém julgamos que o produto teve uma ótima aceitação e que caso fosse vendido para consumidores iria ter um bom índice de vendas e aceitação da população.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, Rodrigo. Conheça a história do sorvete e saiba como surgiu a sobremesa gelada mais amada de todo o planeta. Werbsinder, 2018. Disponível em: <<https://webinsider.com.br/a-historia-do-sorvete/>>. Acesso em 19 de setembro de 2022.

ALVES, Mayk. Leite de amêndoas pode ser feito em casa e traz muitos benefícios. Agro 2.0, 2019. Disponível em: <<https://agro20.com.br/leite-amendoas/>>. Acesso em

Laury, Teka. Sorvete de creme vegano fácil. Vita Nutrire, 2019. Disponível em: <<https://www.vitanutrire.com/single-post/Sorvete-de-Creme-Vegano-Facil>>. Acesso em 19 de setembro de 2022.

NAIME, Roberto. Veganismo, 2018. Disponível em: <<https://www.ecodebate.com.br/2018/06/08/veganismo-artigo-de-roberto-naime/>>. Acesso em 19 de setembro de 2022.

O QUE É VEGANISMO?. Associação Brasileira de Veganismo, 2022. Disponível em: <<https://veganismo.org.br/veganismo/>>. Acesso em 29 de agosto de 2022

Veganismo – conceito e diferenciação. Veganismo e Ciência, 2018. Disponível em: <<https://veganismoeciencia.com.br/veganismo/>> . Acesso em 19 de setembro de 2022.

VP para veganos. Vigilantes do peso. 2017, Disponível em: <<https://www.vigilantesdopeso.com.br/br/artigos/vp-para-veganos#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Vegan,e%20uso%20de%20alternativas%20livres>>. Acesso em 29 de agosto de 2022

ZANIN, Tatiana. Açúcar demerara: o que é, benefícios e como consumir. Tua Saúde, 2022. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/acucar-demerara/>>. Acesso em 19 de setembro de 2022.