



CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO DE GASTRONOMIA

GEANE VIEIRA DE MELO

MARIA ALEXANDRA SANTOS DA SILVA

MATHEUS ALVES CORREIA DE ALBUQUERQUE TEXEIRA

VEGANISMO

SABORES E AROMAS PELO MUNDO

RECIFE

2022



GEANE VIEIRA DE MELO

MARIA ALEXANDRA SANTOS DA SILVA

MATHEUS ALVES CORREIA DE ALBUQUERQUE TEXEIRA

VEGANISMO: SABORES E AROMAS PELO MUNDO

Relatório final apresentado ao Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA do estado de Pernambuco, como pré-requisito para a conclusão do curso de graduação em Gastronomia, sob orientação do Professor Pedro Arthur do Nascimento Oliveira.

**RECIFE
2022**

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

M528v Melo, Geane Vieira de
Veganismo: sabores e aromas pelo mundo / Geane Vieira de Melo,
Maria Alexandra Santos da Silva, Matheus Alves Correia de Albuquerque
Texeira. - Recife: O Autor, 2022.

29 p.

Orientador(a): Esp. Pedro Arthur Do Nascimento Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Gastronomia, 2022.

Inclui Referências.

1. Veganismo. 2. Culturas. 3. Tradições. 4. Boa alimentação. 5.
Modo de vida. 6. Sabores. 7. Aromas. I. Silva, Maria Alexandra Santos da.
II. Teixeira, Matheus Alves Correia de Albuquerque. III. Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 641

Dedico este projeto aos meus pais, principalmente a minha mãe que mais uma vez acreditou em meu potencial de estudante; aos meus irmãos que deram forças a continuar; aos amigos que vibravam em cada aula prática que eu postava nas redes sociais; aos meus alunos, pois sou professora do ensino fundamental I em rede municipal, que ouviram com prazer os relatos de minhas aulas, compreendendo as vezes que me atrasei para nosso compromisso diário devido a este curso e por serem meus degustadores mirins das iguarias que ousei incrementar após cada aula pratica que lembrava da infância; ao meu filho Rafael que mesmo estando distante, vibrou cada segundo que passava deste curso e conquistas, pois desde muito novo sempre me chamava de chef; mas a dedicatória mais especial é pra ela, Elizabeth Regina, minha filha caçula, a real companheira, amiga, critica gastronômica, incentivadora, degustadora, enfim, a real razão de mais essa conquista. Elizabeth, esse diploma em gastronomia é especialmente seu.

Geane Vieira de Melo

Dedico este trabalho a Deus pois nada poderia ser feito sem sua permissão; aos meus pais, minha fonte de inspiração de vida. Todo meu carinho e respeito a todos os esforços para educar mim e meus irmãos nas melhores condições possíveis.

Maria Alexandra Santos da Silva

Dedico esse trabalho aos professores e ao meus pais.

Matheus Alves Correia de Albuquerque Texeira

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao tempo que foi generoso comigo e não foi tão rápido que impediu meu conhecimento satisfatório ao que vim em busca ao ingressar no curso de graduação em gastronomia e nem foi tão devagar tornando o curso entediante.

Agradeço a mim mesma por ser perseverante em conquistar mais esse conhecimento em minha carreira acadêmica que já é bem rica de aprendizado pois, sou professora da rede pública municipal e já conquistei o magistério, licenciatura em pedagogia, cursei licenciatura em matemática (não concluído).

Agradeço a todos que mesmo timidamente, acreditaram em mais essa conquista em minha vida. Mas agradeço esta formação especialmente a minha filha que em um momento de precisão de sua vida com um simples olhar de “me ajuda” me fez querer acompanhá-la em sua própria carreira acadêmica. Ela é a verdadeira razão que me faz entrar nesta embarcação acadêmica para lhe dar forças a concluir sua jornada universitária e concluir seu curso em Arquitetura.

Geane Vieira de Melo

Em primeiro lugar a Deus que me permitiu alcançar meus objetivos durante todos os meus anos de estudos, por me ajudar a transpor as dificuldades encontradas ao longo deste curso.

Aos meus colegas por me dar a honra de participar desse projeto lindo; agradeço a todos aqueles envolvidos de forma nesta pesquisa. Aos professores do curso de Gastronomia por seus ensinamentos e trocas de experiências valiosas que guiaram o meu aprendizado no decorrer deste curso; agradeço com admiração a dedicação e o profissionalismo empenhado em prol de nosso aprendizado.

Agradeço ao meu professor e orientador pela atenção e apoio dispensado a esse projeto.

Maria Alexandra Santos da Silva

“Bem aventurado o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho das chuvas, nem se assenta na roda dos escarnecedores. Antes tem o seu prazer na lei do Senhor, e na sua lei medita de dia e de noite. Pois será como a árvore plantada junto a ribeiros de águas, a qual dá seu fruto no seu tempo; as suas folhas não cairão, e tudo o quanto fizer prosperará. Não são assim os ímpios; mas são como o moinho que o vento espalha. por isso os ímpios não substituirão no juízo, nem os pecadores na congregação dos justos. Porque o Senhor conhece o caminho dos justos, porém o caminho dos ímpios perecerá.”

(Salmos cap 1, V.1-6)

RESUMO

Com a apresentação deste projeto de conclusão acadêmica, pretende-se explicar o que a Gastronomia realmente é. Cursar gastronomia não é o muitos pensam: aprender a cozinhar. A gastronomia vai muito além das panelas, dos pratos bem servidos, da boa alimentação, enfim, a gastronomia é todo um contexto da relação boa alimentação, bem servir, boa apresentação alimentar. Neste mundo gastronômico não há regras, normas, padrões a serem seguidos. Com este foco, explorou-se a gastronomia vegana com seus sabores e aromas incrivelmente peculiares. Tradições e culturas fantásticas e únicas espalhadas pelo mundo. A gastronomia vegana é uma aquarela de cores, bancada de sabores, prazeres de aromas, orquestra de sons. Do plantio a criação, experimentações, conservação, manuseio, a mesa. É uma verdadeira viagem de satisfação do paladar, ao olfato e a visão. Cozinhar, elaborar pratos, servir, vai muito além da técnica, do manuseio de insumos e utensílios. Gastronomia é dedicação, prazer, é amor. O veganismo é vida.

Palavras-chave: veganismo, culturas, tradições, boa alimentação, modo de vida, sabores e aromas.

Lista de figuras

Figura 1 - Pão vegano com aveia.....	22
Figura 2 - Bolo de laranja com alecrim.....	23
Figura 3 - Pão de queijo vegano	24
Figura 4 - Panqueca de cacau vegana.....	25
Figura 5 - Smoothie de banana e frutas vermelhas.....	26
Figura 6 - Chocolate quente vegano	27
Figura 7 - Muffin de limão vegano	28

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVOS	11
2.1. Objetivo Geral	11
2.2. Objetivos Específicos	11
3. JUSTIFICATIVA	12
4. METODOLOGIA	12
5. RESULTADOS	13
5.1. Mitos e verdades sobre o veganismo	13
5.2. Veganismo e Vegetarianismo, qual a diferença?	17
5.3. Dieta vegana, o que é e como ter uma dieta saudável.	17
5.4. Vegetarianismo pelo mundo, os países mais veganos	19
6. RECEITAS VEGANAS	21
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
8. REFERÊNCIAS	28

1. INTRODUÇÃO

Veganismo: é não consumir nada de origem animal. Isso vai além da gastronomia. O veganismo é um estilo de vida, ser vegano constitui todo um conceito em não consumir ou fazer uso de nada que tenha origem animal.

Diferente do vegetariano que se restringe em apenas não consumir, dentro da gastronomia em sua dieta proteínas animais, o vegano além da dieta onde não consome nenhuma proteína animal como também seus derivados e nem faz uso de nada que tenha origem animal, por exemplo, acessórios de vestuário, produtos de higiene pessoal nem cosméticos ou remédios que façam testes em animais. O veganismo está mais voltado a um estilo de vida, a uma causa de proteção animal.

O termo “vegan” (vegano, traduzido para o português), foi criado em 1944 pelo britânico Donald Watson e desde então, transformou-se em um movimento político, ético e de estilo de vida. A partir de então, houve-se muitas revoluções contra culturas da década de 1960 pois o veganismo procura excluir todas as formas de exploração animal.

Baseado em estudos da ONU (Organização das Nações Unidas), o consumo e exploração excessivo de produtos de origem animal poderia resultar em uma desordem catastrófica no contexto ambiental provocando assim um desequilíbrio na cadeia alimentar onde esse consumo excessivo poderia levar a uma total extinção de algumas espécies de animais.

Com esse pensamento surgiu o movimento, podendo-se assim dizer, veganismo, onde se passaria a ter um estilo de vida onde não se fizesse uso em hipótese alguma de produtos com origem animal ou que fizessem uso de animais em sua produção.

Mas, com todo esse conflito de ideias, surgiram questões como Veganismo e Vegetarianismo, qual é a diferença? Um vegano não é saudável? A gastronomia vegana é vasta, saborosa e rica em nutrientes ou é restrita, pobre e prejudicial a saúde? Ser vegano custa caro? Quais os mitos e verdades sobre o veganismo?

O estilo vegano ainda encontra muito entrave social para quem decide adequar-se a esse estilo de vida, principalmente em gastronomia, pois

são raros os estabelecimentos que ofereçam alimentos totalmente veganos. Os supermercados também são poucos os que ofereçam seções para veganos.

Também a resistência, embora esteja diminuindo consideravelmente, em se usar animais em testes laboratoriais para a fabricação de cosméticos e medicamentos, esses porem ainda usam animais em testes laboratoriais na fabricação de seus produtos.

Mas há um grande avanço o estilo de vida vegana. Produtos sintéticos na produção de vestuários, etc.

A gastronomia abriu um grande leque na questão da dieta vegana pois, a cada instante surge novas receitas, combinações de aromas e sabores, explorações de ingredientes ricos em proteínas que substituem as dos animais, vitaminas, entre outros, que são necessários a obtenção e manutenção de uma vida saudável sem a necessidade do uso de produtos de origem animal.

Veganismo: estilo de vida com variedades, sabores e aromas inesquecíveis.

2. OBJETIVOS

Este projeto foi desenvolvido com base em dois objetivos distintos, geral e específicos que se definem a seguir

2.1. Objetivo Geral

Informar sobre o conceito do veganismo para a apropriação do real significado da palavra Vegano, buscando esclarecer mitos e verdades sobre o estilo de vida do veganismo.

2.2. Objetivos Específicos

Desmistificar o conceito de vegano onde, em sua maioria, aponta o veganismo como estilo de vida e saúde carente de proteínas, fibras, vitaminas, etc, por não consumir alimentos e nada derivado da origem animal.

Pontuar que o veganismo vai além da gastronomia e dieta, veganismo é um estilo de vida.

3. Justificativa

A pesquisa sobre o “veganismo” busca conhecer e compreender o que esse conceito quer mostrar, em que consiste, quais dificuldades encontra em âmbito social, quais avanços houve no decorrer do tempo e quais os principais objetivos esse estilo de vida traz.

Em todo o decorrer da elaboração deste trabalho, buscou-se esclarecer os mitos e verdades sobre o tema supracitado e também divulgar os avanços, principalmente na gastronomia onde busca-se cada dia mais seus sabores e aromas se adequam as culturas, tradições e ingredientes específicos de cada região ou contexto social.

4. Metodologia

- Projetado através de pesquisas bibliográficas, opiniões públicas, relatos por meio de entrevistas realizadas em vários níveis sociais; discussões sobre o tema em destaque entre as partes que compõe esta equipe de trabalho.

- Estudos de casos.

- Experimentação de receitas.

- Apreciação de depoimentos de grandes nomes veganos pelo mundo Paul McCartney e esposa, Isabela Drummond, Tata Werneck, Serena e Venus Williams, entre outros.

5. Resultados

5.1. Mitos e verdades sobre o veganismo

Apesar de não ser novo, o veganismo ainda casa muitas dúvidas a pessoas que querem se tornar adeptos a esse estilo de vida. Confira alguns mitos e verdades sobre o veganismo:

“O veganismo causa deficiência de cálcio”.

MITO. Apesar de o leite de vaca, de cabra, de búfalo, entre outros animais serem fontes expressivas de cálcio, **o leite animal não é a única forma de obter cálcio**. Veganos consomem leite vegetal, podem comer alimentos fortificados, ou mesmo alimentos como feijão branco, chia, brócolis, couve, aveia, sementes de gergelim, entre outros que são ricos em cálcio.

“Comida vegana é muito cara e inviável.”

MITO. Muitos artistas já se declararam veganos e isso cria, no imaginário de algumas pessoas, uma distância muito grande entre o veganismo e as não celebridades, porém isso não é verdade. **O veganismo não é inviável nem depende muito dinheiro**. Este estilo de vida não está atrelado da gourmetização dos alimentos. Claro que existem produtos veganos que podem ser mais caros em relação a um não vegano, mas existem muitos produtos para todo tipo de público e muitas outras opções além dos alimentos prontos.

Frutas e legumes estão entre os alimentos mais baratos do cotidiano brasileiro na hora das compras básicas. **A dica está em pesquisar os alimentos da estação** (e isso também se aplica aos alimentos orgânicos), que estarão com menor preço, além de procurar novas formas de aproveitar os alimentos. **Outra dica é começar uma mini horta em casa** e cultivar temperos como manjerição, orégano, ou tempero de sua preferência.

“Veganos não consomem ovo, leite, mel, nem usam roupas de lã ou couro.”

VERDADE. O veganismo não se reduz ao corte de proteína animal, **mas a qualquer alimento ou produto que explore animais para sua produção**, mesmo que essa exploração não resulte em morte, por que essa exploração reforça a visão de animais como coisas ou objetos que podem ser modificados pelo homem. Ou seja, como citado anteriormente, veganos se opõe a produtos testado em animais e a qualquer forma de entretenimento que envolva crueldade ou exploração animal, bem como a compra de animais.

“Apenas adultos podem ser veganos.”

MITO. Crianças e adolescentes também podem ser veganos, mas é necessário atenção: o ferro, por exemplo, muito encontrado na carne de boi, também pode esta presente no espinafre, no entanto devesse comer uma quantidade maior de espinafre do que precisaria comer de carne de boi para obter os mesmos níveis de ferro. Ou seja, devesse ter em mente que tornar-se vegano significa mudar completamente o jeito como consome alimentos, em vez de somente substituí-los.

Crianças que crescem com os pais veganos e que tenha acesso a uma dieta bem planejada e com boa orientação medica cresce e se desenvolvem tão bem quanto qualquer outra criança. No entanto tornar se de repente para crianças e adolescentes pode trazer deficiência de vitaminas (como a B12, ferro, cálcio e vitamina D) quando o corte repentino de alimentação vem sem planejamento adequado e sem acompanhamento médico, porem isso também se aplica a qualquer pessoa (mesmo o que come carne) que abruptamente deixa de se alimentar de forma adequada e equilibrada.

“Veganismo e política se entrelaçam”

VERDADE. **O veganismo é um estilo de vida que se associa a política**, uma vez que luta contra uma serie de tópicos que começam com a exploração animal e se desenvolve a partir daí contra atividades como a pecuária, a caça e pesca, que degradam o meio ambiente. O veganismo também luta contra empresam que só visam o lucro e não valorizam a ética e a transparência, por isso boicotam empresas que não são veganas ou trazem

alguns produtos veganos para aumentar o número de consumidores. O veganismo vem acompanhado de ativismo, caso contrário é vegetarianismo.

“Veganismo não é recomendado aos homens por que tofu e soja abaixam a testosterona.”

MITO. Essa informação é completamente errada, por que o veganismo não se resume a tofu e soja e por que estudos comprovam que a soja não influencia o nível de testosterona do homem. O que levou a esse mito são os fita estrógenos presentes na soja que são componentes quimicamente semelhantes ao estrogênio, mas **não conseguem afetar o nível de testosterona** nem conseguem transformar os homens em mais femininos pela semelhança com o estrogênio.

Estudos ainda comprovam que a soja pode ser benéfica, ajudando a prevenir o câncer de próstata e prevenir doenças cardiovasculares, além de não alterar em nada a fertilidade do homem.

“Veganos não comem em restaurantes.”

MITO. O veganismo ainda está atrelado a imagem de pessoas seletivas e “chatas para comer”, o que está longe de ser uma representação da realidade.

Hoje há diversas opções de restaurantes veganos e muitos restaurantes estão criando menus vegetarianos e veganos. A única ressalva é conhecer mais sobre os restaurantes com pratos veganos e vegetarianos e **descobrir se eles têm comprometimento e respeito com o cliente vegano**, se preparam as comidas separadas das comuns.

“Ser vegano significa abrir mão de comidas gostosas, como junk food.”

MITO. Outra vez a ideia de que veganismo se resume a salada. Pratos veganos, assim como qualquer prato, também podem ser saborosos e bem temperados. Além disso, veganos também consomem *junk food* (comidas de baixo valor nutricional e com muitas calorias), mas esses pratos são adaptados ao contexto vegano.

Hoje em dia, **existe coxinha, hamburger, esfiha, bolos, sorvetes e milk shakes veganos.**

O numero de restaurantes veganos e o de produtos veganos vem crescendo a cada dia, bem como o número de opções para clientes que podem optar por comer de tudo sem a exploração animal.

“É difícil e dá trabalho ser vegano.”

MITO. Toda mudança é difícil no começo e requer esforço. Para começar no veganismo, o primeiro passo é entender sobre o que é essa luta. **O próximo passo é adaptar a alimentação.** Não precisa ser radical e cortar tudo hoje, cada um tem seu ritmo e o simples fato de começar já é representativo.

Muitos veganos recomendam que o futuro vegano tente recriar seu prato favorito de forma vegana, aprendendo quais são os ingredientes que devem ser substituídos e como essa troca deve ser feita. É uma fase de experimentação e de quebras de preconceitos.

Outra dica é fazer amizades com outras pessoas veganas que já passaram pela fase de transição e que hoje sabem a melhor forma de cozinhar tal vegetal ou qual é o melhor restaurante do bairro.

Os passos seguintes incluem saber mais sobre o veganismo, como ação política, assistir a documentários, informar-se sobre os direitos dos animais, ler rótulos de produtos e se engajar com a causa. **O importante é sempre se lembrar do motivo pelo qual estar seguindo esse estilo de vida e lutar para alcançar mais pessoas.**

Percebe-se que, apesar de o veganismo não ser um conceito novo, muitos mitos ainda são espalhados na internet e nas conversas entre amigos. Mas agora com várias afirmações esclarecidas, entende-se que o veganismo vai além de não poder comer isso ou aquilo nem é sinônimo de alimentos caros e suplementos alimentares, mas é uma luta pelo respeito a outras formas de vida presentes nesse planeta. O veganismo é menos sobre o homem e mais sobre os animais e os impactos de sua exploração para o mundo.

5.2. O veganismo e o vegetarianismo, qual a diferença?

A busca por um estilo mais saudável cresceu nos últimos tempos, mas se engana quem pensa que o veganismo é uma moda de agora e que vai passar: cada vez mais pessoas tem aderido a esse estilo de vida que foi criado em 1944, na Inglaterra. O termo deriva da palavra *vegetarian* ou "vegetariano" em português. Apesar da derivação e da relação entre os termos eles apresentam ideias diferentes.

Vegetarianos não consomem proteínas animais como frango, peixes e carnes no geral, ou seja, vegetarianos são pessoas com restrições alimentares. Já o veganismo além do corte de proteína animal: é um estilo de vida que enfatiza o consumo sustentável, alimentação saudável e, principalmente, o combate à exploração animal.

Assim, **veganos não só não consomem proteína animal, como também não consomem qualquer produto de origem animal**, como leite e ovos, pois esses produtos são fruto de exploração animal. Também são contra circos que tem animais, zoológicos, touradas, pesca e qualquer atividade que cause risco ou dor a qualquer espécie de animal. O veganismo é uma questão social que busca os direitos e o bem estar dos animais para além da estigmatização de que eles são inferiores ao homem.

5.3. Dieta vegana: o que é e como ter uma dieta saudável? Quais seus benefícios?

A dieta vegana tem sido muito comentada e praticada nos últimos tempos.

Todas as pessoas podem praticar uma dieta vegana, ate mesmo as crianças. Mas, além de ter uma alimentação equilibrada em alguns casos também devem ser acompanhadas por um profissional.

O acompanhamento profissional (nutricionista e médico geral) é muito importante pois no caso de haver algum desequilíbrio de vitaminas, estes profissionais deverão prescrever suplementos alimentares para compensar essas alterações.

Para uma dieta vegana, o consumo de proteína animal está totalmente proibido, sendo os alimentos que devem ser excluídos do cardápio:

- Carnes em geral;
- Vísceras e embutidos (salsicha, presunto, linguiça);
- Derivados de leite (manteigas, queijos, iogurtes, leites);
- Peles e couros (toucinho);
- Cartilagens;
- Tutano;

Mas lembre-se que todas essas proteínas podem ser substituídas por proteínas vegetais e serão tão nutritivas quanto as de origem animal, basta fazer as combinações de alimentos para ter um cardápio bem equilibrado.

Como já foi citado, tudo que não envolve matéria prima animal ou seus derivados pode ser consumido por quem está praticando dieta vegana. As opções para uma alimentação equilibrada e nutritiva são muitas, entre elas se tem:

- Leguminosas: feijão, grão de bico, lentilha, ervilha.
- Cereais: trigo, milho, quinoa, amaranto, aveia e arroz integral.
- Sementes: chia, gergelim, abóbora, girassol.
- Castanhas: amêndoas, amendoim, nozes, castanha do Pará ou de caju.
- Leites vegetais: soja, arroz, amêndoas, coco.
- Gordura vegetal: óleo de coco, soja, dendê, azeite.
- Frutas: inclusive as frutas secas.
- Verduras: especialmente as verde escuras.

Com certeza poupar a vida de muitos animais é o maior benefício de todos, e ele por si só já bastava para convencer qualquer pessoa a ser adepto a uma dieta vegana. Mas essa dieta tem muito mais a oferecer.

Os benefícios de quem pratica a dieta vegana estão relacionados ao não consumo de proteína e alimentos de origem animal. Entre eles podemos citar a prevenção de doenças cardíacas e vasculares por não haver consumo de gordura animal, já que a gordura quando consumida em excesso pode levar ao entupimento de veias e artérias, problemas circulatórios, infarto e AVC.

Ainda sem o consumo de gordura animal, as chances de problemas com o peso e obesidade também diminuem, sem falar de outras doenças associadas ao consumo de gordura como: variações de pressão, colesterol, diabetes, e outras doenças degenerativas.

Independente de qual dieta alimentar se pretende seguir, é importante não esquecer que em todas elas há um ponto em comum: manter o equilíbrio.

Procurar profissionais qualificados para obter orientações e monitorar as condições de saúde também é essencial antes e durante qualquer dieta.

5.4. Veganismo pelo mundo: os países mais veganos

O mundo está se “veganizando” e a ideologia que estimula a preservação de todos os animais, principalmente em nosso uso alimentar, cresce a cada dia pelos quatro cantos do planeta.

O veganismo é uma ideologia motivada muito além da alimentação. Contudo, não podemos negar, que muitos adeptos iniciam a causa motivados pelo consumo, sobretudo de carne animal, mostrando que é possível um estilo de vida equilibrado e nutricionalmente substancial preservando as espécies.

Vejamos agora os países onde mais crescem o veganismo no mundo.

Espanha: apesar da reputação de grandes consumidores de carne, os espanhóis começam a se adaptar as novas formas de alimentação.

Reino Unido: pesquisas apontam que um a cada oito adultos britânicos seguem diretrizes vegetarianas ou veganas.

Suécia: cerca de 10% do país se identificam como veganos ou vegetarianos.

Israel: em relação a quantidade de per capita, Israel pode ser considerada a “capital vegana do mundo”. Um artigo publicado pela “jspace notícias” mostra a crescente população de veganos no país.

Índia: em 2013, a cidade indiana Palitana tornou-se a primeira cidade vegetariana do mundo, onde é proibido matar animais, assim como a venda de carnes e ovos.

Alemanha: possui cerca de 7 milhões de vegetarianos e vem experimentando uma demanda crescente por produtos a base de plantas. no país existe uma cadeia de supermercados veganos – “Veganz”, que tem como meta aumentar o número de lojas no país devido a demanda popular.

Canadá: os resultados de uma pesquisa de consumo de alimentos canadense refletem uma queda de quase 10% no consumo de carne desde 2001.

Estados Unidos: o país do hamburger também se adequou ao veganismo. Nos EUA, os investidores privados estão investindo milhões em startups de alimentação vegana.

Nova Zelândia: o número de veganos na Nova Zelândia também cresce rapidamente. O aumento é alimentado por uma motivação para ajudar a prevenir doenças, degradação ambiental e sofrimento animais em fazendas industriais.

E o veganismo no Brasil? Está em qual lugar?

Ainda não dados concretos e oficiais sobre o número de veganos no Brasil, contudo, uma pesquisa Ibope realizada em outubro de 2012, revelou que 8% da população brasileira se declara vegetariana.

6. Receitas veganas

6.1. Pão vegano com aveia

Ingredientes:

- 1 e 1/4 de xícara de água
- 2 colheres de sopa de fermento biológico para pão
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 2 colheres de chá de sal
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 1 e 1/2 xícara de farinha de aveia
- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo branca

Modo de preparo:

- 1- Em uma vasilha, coloque a água, fermento, açúcar e chia e misture por 1 minuto.
- 2- Adicione a farinha de linhaça, sal, óleo, farinha de aveia e farinha de trigo e sove por 10 minutos.
- 3- Cubra a massa e deixe descansar por cerca de 1 hora dentro do forno desligado.
- 4- Retire a massa do recipiente e divida em 2 porções.
- 5- Novamente, retorne ao repouso coberto por mais 1 hora.
- 6- Asse os pães em forno a temperatura média por cerca de 20 minutos ou até dourar a superfície.
- 7- Agora é só servir!

Figura 1 - Pão vegano com aveia



Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/>

6.2. Bolo de laranja com alecrim

Ingredientes:

- 120 g de mix de farinhas sem glúten
- 100 g de farelo de aveia
- 150 g de açúcar demerara

- 70 ml de suco de laranja
- Raspas de laranja a gosto
- 180 ml de água
- 100 ml de azeite de oliva
- 2 ramos de alecrim sem o talo
- 12 g de fermento químico
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- 1- Em uma tigela, misture a farinha com o farelo de aveia e reserve.
- 2- Bata no liquidificador o açúcar, o suco e as raspas de laranja, a água, o azeite e o alecrim.
- 3- Adicione essa mistura na tigela com as farinhas e mexa até ficar homogêneo.
- 4- Acrescente o fermento, o vinagre de maçã, o sal, misture levemente apenas para incorporar.
- 5- Despeje a massa em uma forma untada e asse em forno preaquecido a 160 °C por 30 minutos.
- 6- Quando esfriar, desenforme o bolo e polvilhe açúcar.
- 7- Para finalizar, decore com ramos de alecrim e está pronto.

Figura 2 - Bolo de laranja com alecrim



Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/>

6.3. Pão de queijo vegano

Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 e 1/2 xícaras de batata baroa bem cozida e amassada
- 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1/3 de xícara de óleo vegetal
- 1/4 de xícara de água morna
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1- Comece cozinhando a batata baroa e fazendo o purê.
- 2- Espere o purê esfriar até o ponto de conseguir tocá-lo sem queimar as mãos.
- 3- Adicione todos os ingredientes numa tigela grande.
- 4- Misture e amasse tudo com as mãos até que tenha uma massa homogênea.
- 5- Molde os pães de queijo e coloque-os em uma assadeira.
- 6- Considere o mesmo espaçamento de quando está assando pães de queijo congelados. Eles crescem um pouquinho.
- 7- Asse os pãezinhos em forno baixo (150°C) até que estejam sequinhos e com as rachaduras características.

Figura 3 - Pão de queijo vegano



Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/>

6.4. Panqueca de cacau vegana

Ingredientes da massa:

- 2 colheres de sopa de linhaça hidratada
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 pitada de fermento em pó químico

Ingredientes do recheio:

- 1 banana
- 2 colheres de sopa de leite em pó de coco
- 1 pitada de canela
- Morangos picados a gosto

Modo de preparo da massa:

- 1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
- 2- Coloque a massa na frigideira antiaderente e prepare a panqueca.

Modo de preparo do recheio:

- 1- Amasse a banana e leve ao micro-ondas por 30 segundos.
- 2- Adicione o leite em pó e a canela.
- 3- Coloque sobre a panqueca.
- 4- Finalize com os morangos picados.

Figura 4 - Panqueca de cacau vegana



Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/>

6.5. Smoothie de banana e frutas vermelhas

Ingredientes:

- 2 bananas bem maduras (prata, nanica ou banana maçã)
- 4 morangos
- 4 framboesas
- 20 mirtilos
- 4 amoras grandes
- 100ml de água
- Mel a gosto (opcional)

Modo de preparo:

- 1- Descasque as bananas, pique elas e, com as outras frutas, deixe congelar de um dia para o outro.
- 2- Em um liquidificador ou mixer, adicione todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo (reserve alguns para enfeitar).
- 3- Caso queira deixar mais doce, adicione o mel na hora de bater.
- 4- Agora é só servir.

Figura 5 - Smoothie de banana e frutas vermelhas



Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/>

6.6. Chocolate quente vegano

Ingredientes:

- 500 ml de leite vegetal de sua preferência (leite de amêndoas, leite de coco, leite de soja ou outro de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de amido de milho (opcional)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (ou chocolate em pó vegano)
- Açúcar a gosto (açúcar de coco ou outro de sua preferência)
- 2 quadradinhos de chocolate vegano (opcional)

Modo de preparo:

- 1- Em uma panela, coloque o leite, o amido de milho e misture bem até dissolver.
- 2- Adicione o cacau em pó, misture e leve para o fogo baixo.
- 3- Acrescente o açúcar, os quadradinhos de chocolate, misture e mexa sempre até derreter.
- 4- Deixe cozinhar, mexendo sem parar, até encorpar (quanto mais tempo ficar no fogo, mais cremoso fica).
- 5- Agora é só servir.

Figura 6 - Chocolate quente vegano



Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/>

6.7. Muffin de limão vegano

Ingredientes:

- 3/4 de xícara de água
- 1/3 de xícara de óleo
- 1/3 de xícara de suco de limão
- 1 colher de sopa de raspas de limão
- 3/4 de xícara de açúcar demerara
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1/2 colher de sopa de fermento
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

- 1- Misture a água, óleo, açúcar, suco e as raspas de limão.
- 2- Acrescente a farinha e, depois de misturar tudo, o fermento e o bicarbonato.
- 3- Coloque a massa em formas de cupcake untadas com óleo e farinha.
- 4- Leve para o forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 a 25 minutos.
- 5- Sirva depois dos muffins esfriarem.

Figura 7 - Muffin de limão vegano



Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/>

7. Considerações finais

Tendo como tema “Veganismo: Sabores e aromas pelo mundo”, foi possível conhecer com mais aprofundamento sobre essa tendência gastronômica que vem ganhando espaço dentro dos gostos humanos de uma forma relâmpago.

Por meio de pesquisas feitas na internet em artigos publicados sobre o tema, foi possível identificar características únicas que só o veganismo possui.

Pode-se observar e concluir que o veganismo vai além da boa comida e da boa saúde, é também e principalmente, um modo de vida pois viu-se que quem opta por seguir essa tendência requer também um olhar de preservação e conservação das espécies animais.

De sabores, cores e aromas a gastronomia vegana vem conquistando mais e mais adeptos a esse modo de vida. O veganismo espalhou-se pelo mundo de tal forma que o percentual de seus seguidores vem crescendo velozmente.

Por meio desse estudo, estamos mostrando que o veganismo não assusta, pois muitos pensam que o vegano é carente de nutrientes; que pode-se ter uma vida mais saudável, até mesmo crianças e adolescentes podem se adequar a essa tendência, é claro sempre com um acompanhamento profissional (um médico clínico e um nutricionista); identificamos também o crescimento de estabelecimentos que oferecem condições de alimentação própria para veganos (restaurantes, supermercados, empórios) facilitando assim a aquisição de produtos específicos.

Nessa pesquisa tornou-se evidente que o veganismo vai além de uma boa comida, boa alimentação, saúde e qualidade de vida é também uma questão de consciência social, pois seu maior foco, sua maior característica é a preservação de espécies de vida, buscando extinguir a exploração animal.

Veganismo é vida.

8. Referências bibliográficas

75 Receitas veganas deliciosas. Receitaria, 2022. Disponível em: <<https://www.receitaria.com.br/receitas-veganas/>>. Acesso em: 24 de out. de 2022.

CONHEÇA os 9 países mais veganos do mundo. Jusbrasil, 2016. Disponível em <<https://anda.jusbrasil.com.br/noticias/376454508/conheca-os-9-paises-mais-veganos-do-mundo>>. Acesso em: 30 de ago. de 2022.

FERREIRA, Amanda. Um universo chamado veganismo. Correio Braziliense, 2018. Disponível em: <https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/revista/2018/08/26/interna_revista_correio,701748/um-universo-chamado-veganismo.shtml>. Acesso em: 30 de ago. 2022.

MITOS e verdades sobre o veganismo. Eu Sem Fronteiras, 2022. Disponível em: <<https://www.eusemfronteiras.com.br/mitos-e-verdades-sobre-o-veganismo/>>. Acesso em: 29 de ago. 2022.

RENNAN, Diego. Vegetarianismo e Veganismo. Eu Sem Fronteiras, 2020. Disponível em: <<https://www.eusemfronteiras.com.br/vegetarianismo-e-veganismo/>>. Acesso em: 29 de ago. 2022.