

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC DE HORTOLÂNDIA
Curso Técnico em Nutrição e Dietética**

**Flavia Monteiro de Souza
Gabriel da Silva
Maria José Pereira de Oliveira
Maurinete Lemos Queiroz
Rafaela Santos do Nascimento
Solange Cristina de Araújo Lima**

LÍBANO: QUIBE VEGANO

Hortolândia

2023

Flavia Monteiro de Souza
Gabriel da Silva
Maria José Pereira de Oliveira
Maurinete Lemos Queiroz
Rafaela Santos do Nascimento
Solange Cristina de Araújo Lima

LÍBANO: QUIBE VEGANO

Trabalho de Conclusão de Curso
Apresentado ao Curso Técnico em Nutrição
e Dietética da ETEC de Hortolândia,
orientado pelo Prof. MSc Bruce Fonseca
Mota e pela Profa. MSc Ana Paula Fioreti,
como requisito parcial para obtenção do
título de Técnico em Nutrição e Dietética.

Hortolândia

2023

RESUMO

A culinária libanesa é uma mistura de lugares, sabores e cores que fazem parte do cotidiano de muitos lares libaneses. Não há dúvidas que a imigração enriqueceu a culinária nacional, porém é importante ressaltar que, ao chegarem, essas pessoas encontraram alguma dificuldade para se adaptar à culinária local e aos padrões culturais da terra de origem, era tudo diferente: a língua, a mesa – comida tão diferente—os hábitos. Movimento crescente no mundo e, em especial, no ocidente, o veganismo vem modificando hábitos de consumo de alimentos e de produtos de vestuário, cosméticos, lazer, a partir de uma perspectiva ética e moral em reconhecimento do animal como ser senciente. Nascido a partir de reflexões sobre o direito dos animais, abarca atualmente aspirações sociais em diversas áreas como a do meio ambiente, da sustentabilidade, do feminismo, do especismo, da política e outras. Diante disso, elaborou-se um quibe vegano visando uma alimentação mais saudável e equilibrada, além de contribuir para um estilo de vida mais sustentável e consciente. No teste de aceitação sensorial foi observado que o aroma teve uma pontuação um pouco menor, porém a maioria dos participantes citaram nos comentários que comprariam o produto, e muitos não notaram a ausência da carne como proteína, achando o sabor bem semelhante ao original. O objetivo do estudo foi alcançado e o Quibe Vegano foi muito elogiado. A nota de impressão global foi 8,2. O custo da receita total, incluindo o custo de produção, custo dos ingredientes, custo da hora trabalhada e margem de lucro, sai aproximadamente por R\$ 100,7. Foi verificado que o quibe vegano em uma porção de 80 gramas, possui um total de 101 calorias. Ficou evidente, que o quibe vegano, é um alimento rico em fibras e corresponde a 18% da necessidade diária alimentar.

Palavras-Chave: Culinária Oriental; Culinária Oriente Médio; Quibe Vegano; Culinária Árabe; Vegetarianismo.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO | 6 |
| 2. OBJETIVOS | 8 |
| 2.1 Objetivo Geral | 8 |
| 2.2 Objetivos Específicos | 8 |
| 3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA | 9 |
| 3.1 Culinária Libanesa | 9 |
| 3.2 Culinária Árabe | 11 |
| 3.3 Cultura <i>Vegan</i> e Vegetarianismo | 12 |
| 4. MATERIAL E MÉTODOS | 17 |
| 4.1 Material | 17 |
| 4.2 Métodos | 18 |
| 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO | 19 |
| 5.1 Teste de aceitação sensorial | 19 |
| 5.2 Custo | 20 |
| 5.3 Tabela de informação nutricional | 20 |
| 6 CONCLUSÃO | 21 |
| 7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 22 |

1. INTRODUÇÃO

A imigração sírio libanesa no Brasil, em particular em São Paulo, deu contribuições para o desenvolvimento do país e para a construção indenitária tanto do brasileiro quanto do imigrante. Os movimentos migratórios tiveram e têm aspectos influentes nesta cidade, pois o deslocamento tanto do oriente médio e regiões como o norte da África (Magrete) e Eurásia (Turquia, Armênia) para esta terra, mais precisamente em um dos principais portos de entrada, Santos, depois para se fixar, a cidade de São Paulo e daqui para se lançar ao trabalho, seja aqui, no interior ou em outro estado, porém tendo esta cidade como ponto referencial para os planos sócias e para os negócios, é no centro velho desta cidade que o mascate ou o já estabelecido dono de loja vem para se abastecer. Sob este signo de lugar de bons negócios o antigo centro de São Paulo, tornou se para o Brasil o lugar onde se adquiria tudo, armarinhos, tecidos, ferramentas e ferramentarias, viveres, zona cerealista, comida árabe, boas escolas, boas residências, dentre tantos outros (ABDALLA, 2018).

Por esta razão etnogeográfica e cultural, onde pode se conjecturar que a denominação de árabe prevaleça para indivíduos imigrados destas amplas regiões citadas, pois Fausto e Rouchou, entre outros autores citados, pertencem ou são descendentes de naturais destas amplas regiões, assim como muitos dos depoentes vieram ou têm suas raízes nestas mesmas amplas regiões. Também os hábitos alimentares, receitas, sabores, gostos e paladares são muito próximos, havendo muito mais semelhanças que diferenças quando a referência é a gastronomia. Portanto o texto se utilizará da denominação de árabe, para se referir a cultura e etnia dos depoentes e imigrantes estudados (ABDALLA, 2018).

A hospitalidade, os sabores, e, portanto, a cozinha e o modo de vida, representantes históricos da imigração árabe no Brasil ainda têm o mesmo significado e valor? Estes importantes referenciais da afirmação imigrante estão se remodelando diante de uma atualidade cotidiana atravancada de incertezas e tumultos, onde o paulista nato, percebe no imigrante, seja qual for sua nacionalidade, mais um concorrente, num ambiente socioeconômico onde nem todos têm chance de se estabelecer, onde nem todos têm cidadania plena. Os caminhos da imigração, na cidade de São Paulo, foram calcados na sociabilidade, hospitalidade, gastronomia e habilidade de negociar típica dos árabes. Porém, hoje, diante da atual realidade de

um mundo árabe carregado de ações belicosas e destacado pela mídia, onde a imigração pode ser entendida como única solução ou como uma solução viável e passível de realização, talvez seja preciso aferir se o cidadão desta cidade reconhece as marcas desta imigração que deixou um saldo positivo em muitos setores da cidade e do Brasil (ABDALLA, 2018).

A culinária libanesa é uma mistura de lugares, sabores e cores que fazem parte do cotidiano de muitos lares libaneses. Não há dúvidas que a imigração enriqueceu a culinária nacional, porém é importante ressaltar que, ao chegarem, essas pessoas encontraram alguma dificuldade para se adaptar à culinária local e aos padrões culturais da terra de origem, era tudo diferente: a língua, a mesa – comida tão diferente—os hábitos (SCHETTINO, 2022).

Movimento crescente no mundo e, em especial, no ocidente, o veganismo vem modificando hábitos de consumo de alimentos e de produtos de vestuário, cosméticos, lazer, a partir de uma perspectiva ética e moral em reconhecimento do animal como ser senciente. Nascido a partir de reflexões sobre o direito dos animais, abarca atualmente aspirações sociais em diversas áreas como a do meio ambiente, da sustentabilidade, do feminismo, do especismo, da política e outras (MAGALHÃES, OLIVEIRA, 2019).

No Brasil, a primeira iniciativa de fundar uma Sociedade Vegetariana surgiu em 1921, porém não houve continuidade, e em 2003 ocorreu a fundação da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), que é uma organização sem fins lucros ativos, que promove a alimentação vegetariana como uma escolha ética, saudável, sustentável e socialmente justa. A SVB também foi reconhecida pela *Animal Charity Evaluators* como uma das ONGs mais eficazes do mundo. Entre seus objetivos, consta a promoção do vegetarianismo estrito em todos os seus aspectos, incluindo o ético, o ecológico e o de saúde (SVB, 2019).

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Elaborar um quibe vegano visando uma alimentação mais saudável e equilibrada, além de contribuir para um estilo de vida mais sustentável e consciente.

2.2 Objetivos Específicos

- Reduzir o consumo de produtos de origem animal: o quibe vegano é feito sem carne ou qualquer outro produto de origem animal, o que pode ajudar a reduzir a necessidade de consumo de carne e outros produtos de origem animal;

- Seguir uma dieta vegana: pessoas que adotaram a dieta vegana por questões éticas, de saúde ou ambientais podem optar por quibe vegano como uma opção de prato que segue essa filosofia;

- Reduzir o impacto ambiental: a produção de carne tem um impacto significativo no meio ambiente, desde o uso de terra e água até emissão de gases de efeito estufa. Ao escolher alimentos veganos, como o quibe vegano, é possível reduzir esse impacto;

- Cuidar da saúde: muitas pessoas podem estar interessadas em reduzir o consumo de carne para melhorar a saúde, já que o consumo excessivo de carne está associado a uma série de problemas de saúde, como doenças cardíacas e câncer de intestino.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 Culinária Libanesa

A gastronomia e cultura são elementos que aproximam as pessoas, os árabes deixaram legados importantes, pois os consumidores contemporâneos incorporaram em suas refeições a esfiha ou o quibe como algo ofertado de forma cotidiana. Questiona se que em geral o cidadão contemporâneo não sente e não percebe, o quanto estes costumes estão arraigados numa memória urbana e, o quanto esta presença faz parte da vida no cotidiano brasileiro.

Apesar do pequeno tamanho do país, a cultura libanesa é conhecida tanto no Oriente Médio quanto no mundo, principalmente alimentada por sua extensa diáspora (BARUFALDI, 2022).

Os pratos libaneses são fortemente influenciados pelas múltiplas civilizações que existiram na região, que se acumularam para formar a moderna culinária libanesa que conhecemos hoje (BARUFALDI, 2022).

Nos últimos 500 anos, a culinária libanesa foi influenciada pelas diferentes civilizações estrangeiras que detinham o poder. De 1516 a 1918, os turcos otomanos controlaram o Líbano e introduziram uma variedade de alimentos que se tornaram básicos na dieta libanesa, como cozinhar com cordeiro. Depois que os otomanos foram derrotados na Primeira Guerra Mundial (1914-1918), a França assumiu o controle do Líbano até 1943, quando o país alcançou sua independência. Os franceses introduziram alimentos como pudim, creme de caramelo, eclairs, batatas fritas e croissants (BARUFALDI, 2022).

A miscigenação cultural regional ocorrida nessa época contribuiu para o surgimento de uma gastronomia rica e singular, também inspirada na culinária síria e que se difundiu e agradou os paladares não apenas do oriente, mas de todo o ocidente. A culinária libanesa representa os hábitos, costumes e influências do povo libanês em todo o seu contexto histórico e cultural, um povo que passou por onze civilizações dominantes em toda a sua história (RAHME, 2015).

A diáspora libanesa que vive em todo o mundo introduziu novos ingredientes, temperos e práticas culinárias na culinária libanesa, mantendo a culinária inovadora e renomada além e dentro de suas fronteiras (BARUFALDI, 2022).

Em sua culinária, possui uma abundância de grãos integrais, frutas, legumes, peixe fresco e frutos do mar. As aves são consumidas com mais frequência do que a carne vermelha e, quando a carne vermelha é consumida, geralmente é carne de cordeiro e cabra. Os pratos incluem grandes quantidades de alho e azeite, e os pratos geralmente são temperados com suco de limão. Grão de bico e salsa também são alimentos básicos da dieta libanesa (BARUFALDI, 2022).

Pratos bem conhecidos da culinária libanesa, incluem baba ghanouj, tabbouleh, sfeeha, falafel e shawarma. A esfiha se popularizou no Brasil, onde é conhecida como esfiha ou esfirra, depois de ser introduzida por imigrantes da Síria e do Líbano (BARUFALDI, 2022).

Falafel é uma bola frita ou bolinho frito em forma de hambúrguer na culinária do Oriente Médio (especialmente nas culinárias levantina e egípcia) feito de grão de bico moído, favas ou ambos. O falafel geralmente é feito com favas no Egito, onde provavelmente se originou, e com grão de bico no Levante e no Iraque. É popular entre os vegetarianos em todo o mundo (BARUFALDI, 2022).

A cozinha libanesa tem raízes antigas e faz parte da tradição culinária do Mediterrâneo Oriental. Muitos pratos da culinária libanesa remontam a milhares de anos, até as eras dos domínios fenício, persa, egípcio, neobabilônico, romano, grego, bizantino, árabe e otomano (BARUFALDI, 2022).

Na maioria das vezes, os alimentos são grelhados, assados ou levemente cozidos em azeite; manteiga ou creme raramente é usado, exceto em algumas sobremesas. Os vegetais são frequentemente consumidos crus, em conserva ou cozidos (BARUFALDI, 2022).

Como a maioria dos países mediterrâneos, muito do que os libaneses comem é ditado pelas estações e pelo que está disponível e varia de acordo com a região. O sul do Líbano é famoso por seu quibe, o Vale do Beqaa por seus doces de carne (como esfiha) e o norte do Líbano e Saida (Sidon) por seus doces (BARUFALDI, 2022).

Usando ingredientes e temperos frescos e saborosos, a cozinha libanesa combina os estilos de culinária turco, árabe e francês. A cozinha vegetariana desempenha um papel importante na culinária do Líbano. Por estar localizada no Levante, legumes e ervas (selvagens ou cultivadas) são abundantes na paisagem fértil e servem como base principal da culinária (BARUFALDI, 2022).

3.2 Culinária Árabe

Com média de mais de quatro anos de história ainda é difícil definir o seu local exato de origem da comida árabe pois acreditam que tudo se deu início após as civilizações povoarem a região da Mesopotâmia, entre os rios Tigres e Eufrates que se alastraram para países próximos como Creta, Pérsia e Egito. Já no Brasil a culinária árabe chegou por meio de cristãos que vieram refugiados após serem perseguidos pelo império Otomano em meados do século XIX (NUNES,2019).

Os povos Árabes levam sua culinária com um grande apego familiar, fazendo sempre a conservação de sua cultura de forma tradicional e passando essa herança através de filhos, pais e avós para que tudo não fosse perdido, fazendo com que cada família tenha uma única versão de cada receita já que foram passadas através de várias gerações (NUNES,2019).

Analisando a história da gastronomia árabe, vemos que a maior parte de sua alimentação é feita a base de carnes. Outros alimentos como hortaliças, peixes, frutos do mar e frutas são consumidos em menor quantidade, tornando bem raro em suas mesas. Alimentos como o leite de cabra e o leite de camelo também são servidos. Famosos por utilizar temperos mais encorpados como ervas frescas, coentro, alecrim, hortelã, açafraão, noz moscada, canela ou até mesmo outros mais picantes como a harissa que se trata de uma pasta feita através da pimenta malagueta. Na região os grãos também se fazem muito presente para as fabricações de pastas como o falafel e o homus que são feitos através de grão de bico (NUNES,2019).

Conhecido como *couscous* no norte da África e “trigo para quibe” no Brasil a farinha tem um papel importante já que é utilizado como base para várias receitas da região; O peixe se torna um alimento menos utilizado por se tratar de uma carne sensível e com menos tempo de validade por se tratar de um lugar extremamente quente

fazendo com que ele se deteriora com facilidade; A carne suína e o álcool são extremamente proibidos pelo Alcorão, fazendo com que todos os pratos sejam preparados sem eles (NUNES,2019).

Enganam-se os que pensam que a culinária árabe se resume em quibes e esfihas, com muito a oferecer a gastronomia da região vai muito além já que sua fama é caracterizada pela fartura. Trazendo muitas especiarias do oriente e várias variedades de sabores com as junções de carnes nobres e verduras (NUNES,2019).

Considerada uma gastronomia bem completa. Nos dias de hoje a culinária árabe é considerada a uma das mais ricas por se tratar de uma alimentação cheia de arroz, hortaliças, carnes, verduras, legumes e condimentos. A partir disso inúmeras combinações foram desenvolvidas ao longo do tempo, tornando-se uma cozinha prazerosa de se apreciar.

3.3 Cultura *Vegan* e Vegetarianismo

Um dos pilares centrais que sustentam o discurso da ética ambiental voltado para o vegetarianismo e veganismo, é o conceito base da ética do bem-estar animal visto eles serem seres dignos de consideração moral (FARIAS, 2014). Dessa forma, esse argumento estabelece a obrigação moral do homem na comunidade, para que as consequências da ação humana não gerem sofrimento e possam favorecer o desenvolvimento do bem-estar.

No que se refere aos direitos dos animais, é notório que a legislação brasileira não possui um histórico indicativo de alinhamento com as demandas de movimentos internacionais que são difundidas no âmbito global. Movimentos estes de países como a França, que estão passos à frente quanto ao consumo consciente, bem como quanto à promoção dos ideais de respeito e direito dos animais. A economia brasileira depende fortemente da agropecuária, e grandes grupos, como a JBS, tem um forte impacto na balança comercial devido as exportações de produtos de origem animal para inúmeros países. Nesse sentido a bancada ruralista no congresso e no senado nacional é bastante representativa, o que como consequência, constitui-se um desafio para a criação de regulações favoráveis à ética ambiental, uma vez que predominam as preocupações econômicas.

A legislação brasileira em observância aos direitos dos animais é bastante genérica e está pautada na Constituição Federal de 1988 (art. 225, § 1º), a qual incumbe o poder público e a sociedade defender os animais, ou seja, confere a sociedade e ao estado o dever de respeitar a vida, a liberdade corporal e a integridade física, bem com veta terminantemente quaisquer práticas que eventualmente tragam risco à função ecológica, atente à extinção ou submeta qualquer animal à crueldade (BRASIL, 1988).

Segundo a União Vegetariana Internacional (UVI), vegetariano é o indivíduo que não ingere nenhum tipo de carne (bovino, suíno, aves, peixes, frutos do mar etc.). É crescente a popularização do vegetarianismo, o que se evidenciou por meio de pesquisa do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE 2018), segundo o qual 14% dos brasileiros se declaram vegetarianos, 75% a mais do que no ano de 2012. O grau de restrições de produtos de origem animal é o fator determinante quanto ao tipo de vegetarianismo.

Segundo Graig e Mangels (2009) e Slywitch (2012), as dietas podem ser classificadas em ovolactovegetariana, lactovegetariana, vegetariana estrita, e os veganos ou *vegans* que mais do que não utilizar nenhum produto de origem animal, na medida do que é possível e praticável procuram não utilizar produtos de exploração e crueldade animal.

O veganismo vai além da dieta e restringe o uso de qualquer produto ou serviço que seja fruto de exploração animal, ou seja, que contenha componentes/ ingredientes de origem animal, ou que seja testado em animais, ou ainda que se valha de animais como fonte de entretenimento. É um estilo de vida em respeito aos animais (VEGANISMO.ORG, 2017).

A Vegan Society (2017), Sociedade Vegana criada na Inglaterra em novembro de 1944, afirma que há evidências históricas de pessoas que escolheram evitar o consumo de produtos de origem animal há mais de dois mil anos e Maciel (2001) diz que, existem muitos aspectos que permeiam a história do vegetarianismo, como: possíveis benefícios a saúde, a religiosidade, a preocupação com o meio ambiente, fatores socioculturais, além da ética e dos direitos dos animais.

Sob uma perspectiva sociológica, é possível dizer que ocorreram modificações no âmbito alimentar, as quais podem ser compreendidas no contexto da pluralidade de estilos de vida, para Giddens (2002) incorpora novos significados como efeito da

diminuição da influência da tradição, com a vida cotidiana se reconstruindo por meio das relações interpessoais.

Como movimento social, o veganismo e vegetarianismo podem ser percebidos da seguinte forma: devido à proximidade e afinidade com os direitos dos animais e com os movimentos ambientais, existem organizações de movimentos sociais dedicadas principalmente à propagação do veganismo e vegetarianismo que não se baseiam em legislação ou identidade política, mas nas práticas diárias e no estilo de vida (CAVALHEIRO, AMARANTE, VERDU, 2018).

Nesse contexto, a “escolha” de um estilo de vida faz parte de um processo muito maior, que se configuram em universos plurais, dinâmicos e globalizados, nos quais há uma grande quantidade de escolhas, inclusive relacionadas a alimentação e dietas, a adesão a determinadas dietas ou padrões alimentares, além de se relacionar com a identidade pessoal, também indicam o modo pelo qual esses indivíduos desejam ser visto pelos demais (DONEDA *et al.*, 2020).

Outra possibilidade diz respeito ao entendimento do vegetarianismo e veganismo como ativismo alimentar. O ativismo alimentar, coloca em evidência diversos movimentos coletivos, tais como: vegetarianismo, agricultura orgânica, agroecologia, entre outros que não tratam apenas comida, mas as relações que se estabelecem com outros seres vivos, com o meio ambiente e com as grandes corporações que atuam na produção dos alimentos (DONEDA *et al.*, 2020).

O surgimento do veganismo ocorreu formalmente no ano de 1944, quando o britânico Donald Watson convocou uma reunião com outros cinco vegetarianos puros, para discutir acerca das dietas e estilos de vida vegetariana não láctea. Assim o grupo de Watson foi pioneiro a instituir um novo movimento ativista. Percebeu a necessidade de criar uma palavra que descrevesse de fato a essência da ideia de vegetarianos não lácteos, o grupo de Watson estabeleceu o termo *vegan* que contempla as três primeiras e as duas últimas letras do termo *vegetarian* emergindo assim o começo e o fim do vegetariano, segundo as palavras de Donald Watson (CAVALHEIRO, AMARANTE, VERDU, 2018).

O veganismo como movimento cultural foi abordado com maior ênfase em meados dos anos 80, com o surgimento do movimento punk contra a dinâmica social capitalista no cenário mundial. Em meados dos anos 70 nos Estados Unidos, emerge o movimento *straight edge* (trata-se de um movimento cultural - subcultura da música punk e hardcore) que ficaram marcadas na história fonográfica como uma subcultura

que prega também por meio da expressão musical o ativismo, o vegetarianismo/veganismo, o sexo responsável e a sobriedade a partir da abstinência do consumo de drogas lícitas e ilícitas, em oposição aos excessos observados na cena punk no mesmo período (CAVALHEIRO, AMARANTE, VERDU, 2018).

Neste sentido o contexto brasileiro teve influências da expressão cultural e musical, tanto do movimento punk quanto do movimento *straight edge*, bem como na história da própria filosofia ativista do veganismo brasileiro.

Referente a propagação do veganismo e vegetarianismo no Brasil, um exemplo significativo é a campanha Segunda Sem Carne. A campanha propõe não comer carne às segundas-feiras, e busca conscientizar as pessoas sobre os impactos que o uso de produtos de origem animal para alimentação tem sobre os animais, a sociedade, a saúde humana e o planeta, convidando-as a tirá-los do prato pelo menos uma vez por semana e a descobrir novos sabores” (CAVALHEIRO, AMARANTE, VERDU, 2018).

Seguindo o movimento social do vegetarianismo e do veganismo, o mercado enxerga um potencial para explorar e estabelecer relacionamentos com esse público carente de produtos que sanem suas necessidades. O crescimento desse estilo de vida vem tomando forma e ganhando espaço no mundo e no Brasil. Existe uma demanda global por produtos vegetarianos e veganos, que impacta até mesmo as grandes corporações e no ramo alimentício não poderia ser diferente.

Essa demanda global proposta pelo vegetarianismo e pelo veganismo atingiu também as grandes redes de fast-food como o McDonald's. Em matéria publicada em 04 de setembro de 2012, o grupo de comunicação britânico BBC noticiou a abertura de um restaurante vegetariano na Índia, dizendo que o representante padrão de hambúrguer estava se curvando à demanda local e por isso estava abrindo um restaurante sem carne na Índia (BBC, 2012). Seguindo a mesma dinâmica, agora no cenário brasileiro, a rede de fast-food Burger King fez o lançamento de uma opção de hambúrguer vegano (GLOBO, 2015).

Recentemente no Brasil um novo modelo de negócios voltado ao público vegetariano e vegano tem surgido em cidades como São Paulo e Rio de Janeiro, os chamados açougues veganos, que comercializam substitutos de carnes, mas de origem 100% vegetal, ou seja, livres de exploração animal. Neles são vendidos, por exemplo, hambúrgueres artesanais, coxinhas de “carne de jaca”, espetinhos prontos para churrasco entre outros. Esses estabelecimentos têm origem na Holanda e

crecem no mundo todo (ECONOMIA, 2017; THE GREENEST POST, 2017; VISTA-SE, 2016).

A Sociedade Vegetariana Brasileira – SVB é a entidade responsável pela certificação de produtos veganos e vegetarianos no Brasil, por meio de uma análise criteriosa da cadeia produtiva. Empresas como a Samurai Organic Foods, Surya Brasil - Indústria de cosméticos, Confecção King 55 e Mundo Verde possuem a certificação para regulamentar o mercado e garantir aos consumidores segurança e qualidade de seus produtos dentro da filosofia difundida pelo vegetarianismo e pelo veganismo, buscando o crescimento comercial e econômico do mercado no país (DONEDA *et al.*, 2020).

É importante lembrar que o mercado não se restringe somente a produtos alimentícios. Há uma infinidade de produtos e nichos inexplorados como empresas que atuam no ramo do vestuário, acessórios, higiene pessoal, cosméticos, medicamentos, produtos de limpeza, nutrição pet, nutrição esportiva entre outros.

O desenvolvimento dos sistemas de comunicação aproxima diferentes culturas e contribui para a difusão de práticas antes isoladas. Sendo assim o compartilhamento e consumo de conteúdo por parte das pessoas, sem a mediação de grandes grupos de comunicação faz toda a diferença no alcance das mensagens ao público desejado. A grande mídia não contribuiu ao longo dos anos para a difusão do vegetarianismo, devido ao fato de que grande parte dos anunciantes são corporações que se apoiam e utilizam matéria prima de origem animal em seus produtos. Quando as pessoas começam a criar e compartilhar conteúdo sem a influência dos grandes anunciantes, os consumidores começam a receber informações necessárias para conhecer e seguir esse estilo de vida.

No Youtube, especialmente no canal da ONG People for the Ethical Treatment of Animals – PETA, atores de renome internacional como Peter Dinklage e Nathalie Emmanuel, relatam como se tornaram vegetarianos, o que tem um grande poder de influência nas pessoas que acompanham seus trabalhos e suas carreiras (CAVALHEIRO, AMARANTE, VERDU, 2018).

Observa-se que esse mercado no Brasil está em expansão e acompanha movimentos internacionais que propagam esse estilo de vida e que se constitui de uma resposta às demandas nacional e internacional de produtos e serviços que se enquadrem nos conceitos e filosofias deste modo de vida.

4. MATERIAL E METÓDOS

4.1 Material

- Tigela;
- Caneco;
- Fogão/forno;
- Papel alumínio;
- Faca;
- Espremedor;
- Forma para forno;
- Xícara.
- 1,2 kg de berinjela;
- 100g de alho;
- 50g de hortelã;
- 1 cebola picada;
- 1 limão;
- 600ml de água;
- 10g de sal;
- 50g de pimenta do reino;
- 50g de cominho;
- 200g de farinha de mandioca;
- 20 mL de azeite;
- 500g de farinha de kibe.

4.2 Métodos

O trigo para o quibe foi hidratado com água quente e deixado numa tigela por 1h, o que fez a massa ficar úmida e macia.

Em seguida, para o preparo do alho confitado, cortou-se o alho, o regou com azeite, embrulhou no papel alumínio e levou o para assar no forno a 180° graus por 20 a 30 minutos ou até ficar macio e caramelizado. Após isso, triturá-lo.

Logo depois, seguir com a preparação das berinjelas, defumando-as na boca do fogão ou com auxílio de um maçarico, para um sabor especial de defumado – necessário garantir que todos os lados dela estejam defumados. Após esse processo, cortou-se a berinjela ao meio e foi retirada toda a polpa. Optou-se pelas berinjelas no lugar da carne pois, além de ter um gasto econômico mais baixo a berinjela proporciona nutrientes a mais e a proteína que possui a carne, dessa forma não tendo a perda da proteína. Ao prepará-la defumada, a berinjela nos remete ao gosto da carne.

Com todos os processos prontos, segue-se para o preparo propriamente dito do quibe: mistura-se todos os ingredientes e adiciona-se os temperos: cebola picada, hortelã, suco de limão, sal, pimenta, cominho e azeite. Adiciona-se a farinha de mandioca e molda-se os quibes.

Após os quibes moldados, leva-se para assadeira untada com azeite, em forno pré-aquecido a 180° graus por 40 minutos ou até ficar dourado e crocante por fora.



Figura 1 – Quibe Vegano pronto – pós preparo com acompanhamentos.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Teste de aceitação sensorial

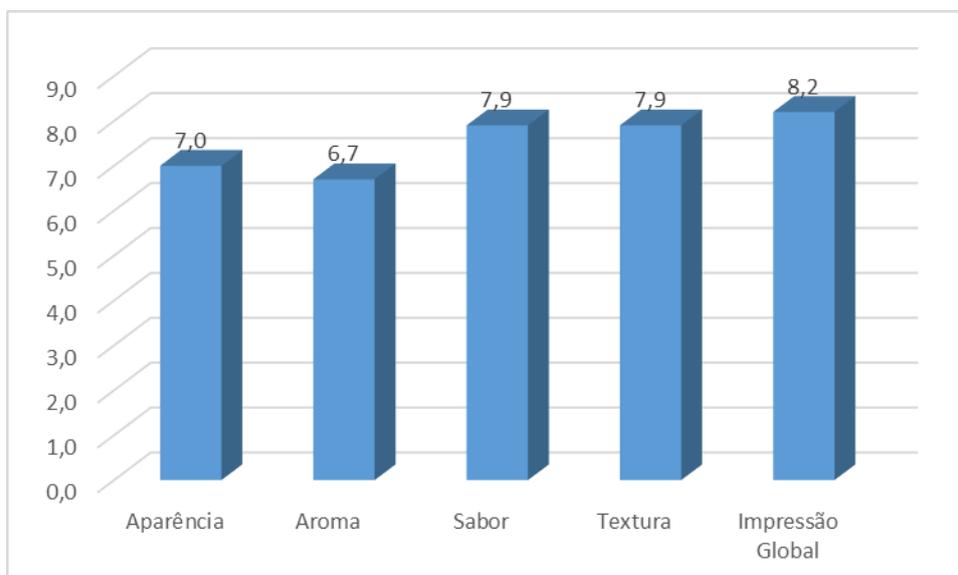
O teste de aceitação é um tipo de análise sensorial que auxilia a equipe de produção na compreensão da qualidade esperada.

Pode-se observar no gráfico abaixo, o resultado da análise sensorial obtida através da receita do Quibe Vegano. O produto, teve como impressão global a nota 8,2, sendo 7,9 resultados da análise de textura e sabor, aroma nota 6,7 e o resultado da aparência 7,0.

Observou-se pelo teste de análise sensorial que o produto foi bem aceito, os participantes forneceram *feedbacks* positivos, principalmente sobre o sabor e textura. O resultado do aroma e aparência, assim como as outras métricas de avaliação, tiveram boa aceitação.

Foi observado que o aroma teve uma pontuação um pouco menor, porém a maioria dos participantes citaram nos comentários que comprariam o produto, e muitos não notaram a ausência da carne como proteína, achando o sabor bem semelhante ao original. O objetivo do estudo foi alcançado e o Quibe Vegano foi muito elogiado.

Gráfico 1 – Resultados da análise sensorial.



5.2 Custo

O custo da receita total, incluindo o custo de produção, custo dos ingredientes, custo da hora trabalhada e margem de lucro, sai aproximadamente por R\$ 100,7 a equivalente a 100 unidades, contendo 25 gramas cada quibe e porção contendo 80g cada.

Tabela 1 – Custo da receita.

| Item | Unidade | Quantidade Bruta | Custo Unitário | Custo Bruto |
|---------------------|----------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| Berinjela | kg | 1,2 | R\$4,99 | R\$59,88 |
| Alho | g | 100 | R\$2,00 | R\$2,00 |
| Hortelã | g | 50 | R\$4,99 | R\$2,49 |
| Cebola | unid | 1 | R\$2,87 | R\$2,87 |
| Limão | unid | 1 | R\$0,80 | R\$0,80 |
| Água | 600ml | 600 | ----- | ----- |
| Sal | g | 10 | R\$3,55 | R\$0,03 |
| Pimenta do Reino | g | 50 | R\$8,25 | R\$8,25 |
| Cominho | g | 50 | R\$7,95 | R\$7,95 |
| Farinha de mandioca | g | 200 | R\$6,59 | R\$2,63 |
| Azeite | ml | 20 | R\$45,00 | R\$1,80 |
| Farinha de kibe | g | 500 | R\$12,00 | R\$12,00 |

5.3 Tabela de informação nutricional

Analisando a tabela nutricional, foi verificado que o quibe vegano em uma porção de 80 gramas, possui um total de 101 calorias, 19 gramas de carboidratos, 13,5 gramas de proteína e o índice de gorduras totais de 1,1 gramas. Ficou evidente, que o quibe vegano, é um alimento rico em fibras e corresponde a 18% da necessidade diária alimentar.

Tabela 2 – Informação nutricional do quibe vegano.

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção: 80g | | | |
|---|-------------|------------|--------------|
| | 100g | 80g | %VD%* |
| Valor energético (Kcal) | 126 | 101 | 6 |
| Carboidratos (g) | 24 | 19 | 6 |
| Açúcares totais (g) | 0 | 0 | 0 |
| Açúcares adicionados (g) | 0 | 0 | 0 |
| Proteína (g) | 4,4 | 3,5 | 7 |
| Gorduras totais (g) | 1,4 | 1,1 | 2 |
| Gorduras saturadas (g) | 0 | 0 | 0 |
| Gordura trans (g) | 0 | 0 | 0 |
| Fibra alimentar (g) | 5,6 | 4,5 | 18 |
| Sódio (mg) | 0 | 0 | 0 |
| *Percentual de valores fornecido pela porção. | | | |

6 CONCLUSÃO

Vimos que o veganismo e vegetarianismo vem modificando hábitos de consumo de alimentos e de produtos e que a culinária libanesa é muito rica, saborosa e diversificada, possuindo especialidades próprias e adaptadas dos diferentes países ao seu redor. Visando esses dois pontos, foi elaborado um quibe vegano, focando em uma alimentação mais saudável e equilibrada, além de contribuir para um estilo de vida mais sustentável e consciente. Com isso, baseado nos resultados obtidos, a receita do Quibe Vegano, através da influência e confluência entre técnicas e costumes, somada a culinária libanesa e vegana, obteve resultado satisfatório no teste de aceitação sensorial. Tendo em vista que foi quase imperceptível que houve a substituição da proteína de carne pela proteína vegetal e é um alimento rico em fibras.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDALLA, A. R. A afirmação do imigrante sírio libanês na cidade de São Paulo: perspectivas, complexidades, gênero e gastronomia a partir de depoimentos de história oral. **História & Democracia**. Unifesp, 2018. – Referência bibliográfica MAGALHÃES, M. P; OLIVEIRA, J. C. Veganismo: aspectos históricos. **Revista Scientiarum Historia**, v.2: e068, 2019. Acesso em: 01 de Out de 2023.

ABONIZIO, Juliana. **Conflitos à mesa: vegetarianos, consumo e identidade**. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 31, n. 90, p. 115-136, fev. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.17666/3190115-136/2016>. Acesso em: 01 de Out de 2023.

ANDA. **A história do veganismo**, 2017. Disponível em: <<https://www.anda.jor.br/2017/05/historia-do-veganismo/>>. Acesso em: 01 de Out de 2023.

BARUFALDI, Maurício. **Lebanon cuisine; cuisine of original culinary traditions and practices**. 2022. Disponível em: < Gastronomia do Líbano; cozinha de tradições e práticas culinárias originais (Lebanon cuisine; cuisine of original culinary traditions and practices) | LinkedIn > Acesso em: 01 de Out de 2023

BEARDSWORTH, Alan D.; KEIL, Teresa E. **Vegetarianism, Veganism, and Meat Avoidance: Recent Trends and Findings**. *British Food Journal*, v. 93, n. 4, p.19-24, 1991. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/00070709110135231>. Acesso em: 01 de Out de 2023.

CAVALHEIRO, C.A; VERDU, F; AMARANTE, J.M - **Revista Eletrônica Ciências da Administração e Turismo**. v.6, n.1, p. 51 – 67, Jan/Jul, 2018. Acesso em: 01 de Out de 2023.

BBC. **McDonald's opens vegetarian-only restaurant**, 2012. Acesso em: 01 de Out de 2023.

BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. Acesso em: 01 de Out de 2023.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. 2 ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998.197 BRÜGGER, Paula. Nós e os outros animais: especismo, veganismo e educação ambiental. *Linhas Críticas*, Brasília, v. 15, n. 29, p. 197-214, jul./dez. 2009. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=193514388002>. Acesso em: 01 de Out de 2023.

CHERRY, E. **Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach Social Movement Studies**, Vol. 5, No. 2, 155–170, September 2006. Acesso em: 01 de Out de 2023.

CRAIG, Winston; LEVIN, Susan. **Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets**. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 116, n. 12, p. 1970-1980, 2016. Acesso em: 01 de Out de 2023.

CRAIG, Winston J.; MANGELS, Ann Reed. **Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets**. *Journal of the American Dietetic Association*, v. 109, n. 7, p. 1266-1282, 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027>>. Acesso em: 01 de Out de 2023.

DONEDA, Divair. **Vegetarianismo, o cuidado de si e do outro**. In: KÖHLER, Bruna; DONEDA, Divair (org.). **Vegetarianismo: saúde e filosofia de vida**. Acesso em: 01 de Out de 2023.

DJELIC, M. L.; SAHLIN-ANDERSSON, K. (Eds.). **Transnational governance: institutional dynamics of regulation**. Cambridge: Cambridge University Press, 2006. Acesso em: 01 de Out de 2023.

ECONOMIA. **Açougue sem carne para vegano tem bacon de coco e linguiça e bife de feijão**, 2017. Acesso em: 01 de Out de 2023.

FARIAS, A. B. de. **Ética para o meio ambiente**. In: TORRES, C. J. **Manual de Ética: questões de ética teórica e aplicada**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014, p. 604-623. FOLHA. Pequenas empresas de produtos vegetarianos crescem 40% ao ano, 2016. Acesso em: 01 de Out de 2023.

FISCHER, Marta L.; CORDEIRO, Andressa Luiza; LIBRELATO, Rafael Falvo. **A abstinência voluntária do consumo de carne pode ser compreendida como um princípio ético?** Ciências Sociais Unisinos, v. 52, n. 1, p. 122-131, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.4013/csu.2016.52.1.14>. Acesso em: 01 de Out de 2023.

GLOBO. **Burger King lança 'hambúrguer' vegetariano no Brasil**, 2015. Disponível em: < <http://g1.globo.com/economia/midia-e-marketing/noticia/2015/09/burger-king-lanca-hamburguer-vegetariano-no-brasil.html> >. Acesso em: 01 de Out de 2023.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2002 HARGREAVES, Shila Minari; ARAÚJO, Wilma Maria Coelho; NAKANO, Eduardo Yoshio; ZANDONADI, Renata Puppín. Brazilian Vegetarians Diet Quality Markers and Comparison with the General Population: A Nationwide Cross-Sectional Study. PLoS One, v. 15, n. 5, p. 1-21, 2020. Acesso em: 01 de Out de 2023.

IBOPE, Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística. **Pesquisa de Opinião Pública sobre Vegetarianismo**. Brasil: Ibope, 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf. > Acesso em: 01 de Out de 2023.

MACIEL, Maria Eunice. **Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin**. Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 145-156, dez. 2001. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-71832001000200008> >. Acesso em: 01 de Out de 2023.

MENASCHE, Renata. **O ato de comer enquanto prática política. Cadernos IHU em Formação**, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, ano 10, n. 47, p. 41-43, 2014. Disponível em: <http://www.ihu.unisinos.br/images/stories/cadernos/formacao/47_cadernosihuemformacao.pdf> Acesso em: 01 de Out de 2023.

NUNES, Caio. **Cozinha Europeia: Gastronomia Árabe**. Soluções Educacionais Integradas. p.1-18. Acesso em: 01 de Out de 2023.

RAHME, Cláudia. **A famosa culinária libanesa**. 2015. Disponível em: < A famosa culinária libanesa - BrasileirasPeloMundo.com > Acesso em: 01 de Out de 2023

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Mercado vegano**. 2019. Acesso em: 01 de Out de 2023.

SCHETTINO, M. I. P. A importância da comida libanesa na construção da etnicidade em Angra dos Reis. **Humana Res**, v . 4, n. 6 , 2022. Acesso em: 01 de Out de 2023.