

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

**Ana Diva de Jesus Soares Santos
Deise Cristina Costa Santos
Elisangela Felizardo Moreira Costa
Isadora dos Reis Silva
Leonardo Henrique Ferreira Araújo
Miguel Ramos Pereira dos Santos**

ALEMANHA: LINGUIÇA VEGANA

Hortolândia

2023

Ana Diva de Jesus Soares Santos
Deise Cristina Costa Santos
Elisângela Felizardo Moreira Costa
Isadora dos Reis Silva
Leonardo Henrique Ferreira Araújo
Miguel Ramos Pereira dos Santos

ALEMANHA: LINGUIÇA VEGANA

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

Conhecer a culinária de um país é inteirar-se de suas mais profundas raízes. Dos ingredientes à forma de preparo, a comida está ligada às tradições, à cultura e à história do lugar de onde veio. A cozinha alemã é exemplo vivo de como costumes e história são traduzidos em sabores e, mais do que isso, de como esses sabores mudaram ou se adaptaram à realidade dos lugares que um dia foram colônias alemãs, como é o caso de diversas cidades no Brasil, na Argentina e nos Estados Unidos. Diante de tais considerações, o estudo proposto tem por objetivo apresentar uma receita para o público vegano, cujo a substituição da carne pode ser feita pela polpa da jaca juntamente com a proteína texturizada de soja, com valores nutricionais benéficos para a saúde humana. De acordo com os dados disponibilizados na tabela nutricional, é perceptível uma quantidade satisfatória de fibras, e apesar de não ser de origem animal, possui um número significativo de proteínas. Diante de tal rendimento, conclui-se que o custo total da preparação é compensatório.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 OBJETIVOS	7
2.1 Objetivo geral	7
2.2 Objetivos específicos	7
3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICAS	8
3.1 Culinária Alemã	8
3.2 Vegetarianismo	9
3.3 Veganismo	11
3.4 Jaca	13
4 MATERIAL E MÉTODOS	15
4.1 Material	15
4.2 Métodos	15
5 RESULTADOS e DISCUSSÃO	16
5.1 Teste de aceitação sensorial	16
5.2 Custo	17
5.3 Tabela de informação nutricional	17
6 CONCLUSÃO	18
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19
8 ANEXOS	21

1 INTRODUÇÃO

Conhecer a culinária de um país é inteirar-se de suas mais profundas raízes. Dos ingredientes à forma de preparo, a comida está ligada às tradições, à cultura e à história do lugar de onde veio. A cozinha alemã é exemplo vivo de como costumes e história são traduzidos em sabores e, mais do que isso, de como esses sabores mudaram ou se adaptaram à realidade dos lugares que um dia foram colônias alemãs, como é o caso de diversas cidades no Brasil, na Argentina e nos Estados Unidos (GRABOLLE, 2020).

Há cerca de cem anos, apesar da variedade e da qualidade dos produtos alemães, seu cultivo e sua criação eram restritos geográfica e sazonalmente, o que incentivou a produção de conservas e embutidos, os quais eram capazes de resistir ao tempo. Os alemães então investiram em tecnologia e desenvolveram novos hábitos (GRABOLLE,2020).

A carne suína é a proteína animal mais consumida no mundo, atendendo aos mercados sob a apresentação in natura e sob a forma de produtos processados. A industrialização da carne suína torna-se uma alternativa para o escoamento desta matéria-prima, e para alguns produtos, pode representar uma forma de aumento do prazo de validade. O consumidor, atualmente, tem à disposição uma enorme gama de derivados cárneos, destacando-se as linguiças, salsichas, presuntos e apresuntados. Sob as formas in natura ou processada, a carne suína é considerada um alimento saudável por apresentar excelentes níveis de proteínas, vitaminas do complexo B e minerais, com destaque ao ferro. No entanto, a participação deste último mineral e a relevante presença de ácidos graxos insaturados expõe a carne a maiores riscos de oxidação lipídica (PACHECO *et al.*, 2012).

Os veganos (ou vegans) são reconhecidamente aqueles indivíduos que se posicionam contra qualquer modo de exploração animal, incluindo-se aí as formas de trabalho forçado, o seu consumo como fonte alimentícia e, também, como componentes de processos ou produtos manufaturados (cosméticos, roupas, material de limpeza, etc.). São grupos contrários também à vivisseção de animais em laboratórios e ao uso dos mesmos em prol do chamado progresso da ciência. Não toleram, além disso, qualquer forma de entretenimento que faça uso da exposição e/ou maus-tratos de animais (zoológicos, circos, touradas, rodeios, etc.) (TRAGUEIRO, 2013)

O veganismo pode ser definido como conjunto de práticas que tem como objetivo inicial os Direitos dos Animais e, diante disso, tem-se a adoção de alimentação vegetariana estrita. Os veganos propõem como base ética que os animais não humanos são seres sencientes e não devem ser utilizados como propriedade ou para finalidades de produção ou matéria prima para qualquer etapa de seu desenvolvimento, ou mesmo que sejam utilizados para teste de produtos de qualquer natureza. Conforme a Declaração de Cambridge sobre a Consciência em Humanos e não Humanos os animais têm consciência semelhante à humana, sendo incorreto distingui-los dos seres humanos como "animais irracionais" (PHILIP *et al.*, 2012).

A jaqueira é uma árvore de copa irregular que alcança até 25 m de altura, produz até 100 frutos por ano. É a maior de todas as frutas cultivadas, sendo muito popular em países do sudeste da Ásia e da África. Mede de 22 a 90 cm de comprimento, de 13 a 50 cm de diâmetro e apresenta peso variando de 3 a 60 kg (Figura 1). Considerando a consistência da polpa dos frutos, as variedades são classificadas em jaca dura (frutos maiores e polpa firme) e jaca mole (frutos menores, bagos moles e mais doces). As sementes, muito grandes, são comestíveis assadas. A jaca, rica em carboidratos, fibras, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, vitamina C, pode ser consumida fresca ou preservada em xarope, cristalizada ou em compota, é indicada para combater a tosse, e os caroços combatem os transtornos intestinais. Como a concentração de carboidratos está acima de 10%, a jaca tem potencial para fabricação de bebidas fermentadas (ASQUIERI; RABÊLO; SILVA, 2008).

Diante de tais considerações, o estudo proposto tem por objetivo apresentar uma receita para o público vegano, cujo a substituição da carne pode ser feita pela polpa da jaca juntamente com a proteína texturizada de soja, com valores nutricionais benéficos para a saúde humana.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivos geral

Confeccionar de uma linguiça vegana

2.2 Objetivos específicos

- Criar uma receita com ingredientes de origem vegetal
- Criar uma modificação para o público vegano
- Realizar uma preparação que se assemelhe a uma linguiça
- Produzir um prato típico alemão, com mudança dos ingredientes
- Calcule o Custo da Preparação
- Montar a Tabela de Informação nutricional
- Fazer a análise de aceitação sensorial

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICAS

3.1 Culinária Alemã

A Alemanha como outros países, encontra-se dividida em regiões, e cada uma, apresenta algumas características que as diferenciam entre si. Os alemães que vieram para a região do Vale do Rio dos Sinos são originários da região denominada Hunsrück – serra de montanhas baixas localizada no sudoeste da Alemanha Ocidental – e trouxeram os costumes e hábitos alimentares. Apesar, da culinária na Alemanha variar de região para região, alguns elementos são considerados essenciais em todo o país, como a carne de porco, que está entre a mais consumida em todo o país, dando origem a vários tipos de embutidos como presuntos, morcelas e salsichas. O pão (brot) também tem destaque na alimentação dos alemães, havendo em torno de 400 diferentes qualidades de pães pretos, integrais, de centeio, de nozes, de cebola, dentre outros: o Pumpernickel é um pão de centeio de cozimento demorado, de miolo quase preto e sabor agridoce; o Landbrot, um pão escuro, também de farinha de centeio, porém mais macio; o Mischbrot, misto de centeio e trigo.

O desjejum (frühstück) dos alemães é composto por produtos variados como café, chá ou leite, suco de frutas, ovo cozido, frios (presunto, salsicha, patê), queijos cortados em fatias finas, iogurtes, geleias, schmier e marmelade e vários tipos de pães. Entre os hábitos alimentares herdados dos imigrantes ainda se destaca o preparo de doces, cucas, roscas e geleias que fazem parte do cotidiano dos germano-descendentes (ASHTON; MULLER, 2013).

O Gulasch, prato tradicional alemão, traduz bem essa atitude, sendo um prato de origem austro-húngaro. No entanto, o fato desse prato ser húngaro não tem importância para o povo alemão, o importante é que essa comida desperta sentimentos ligados à origem alemã, levando-os a considerá-la como uma comida típica daquele país, mundialmente mais reconhecida, do ponto de vista cultural, como referência da culinária alemã. Dentre os alimentos, a batata talvez seja aquele que está presente fortemente em toda a Europa, sendo muito utilizada na cozinha alemã, holandesa e suíça, tanto em forma de purê como cozida, acompanhando os diferentes tipos de mostardas, das mais suaves às mais picantes. Também se comem, nesses países, os wurst (salsichas) e a carne de porco (joelho – eisbein, bisteca – kassler) (SONATI., VILARTA., SILVA, 2009).

3.2 Vegetarianismo

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (2012), “vegetarianismo é o regime alimentar que exclui todos os tipos de carnes”. Pode ainda ser classificado em ovolactovegetarianismo, que utiliza ovos, leite e laticínios, lactovegetarianismo, utiliza leite e laticínios, ovovegetarianismo, pode utilizar ovos na alimentação e vegetarianismo estrito, que não utiliza nenhum produto de origem animal na alimentação. Os motivos que levam a escolha de uma alimentação livre de produtos animais são diversos. Um estudo feito com 664 indivíduos vegetarianos atendidos em consultório particular, na cidade de São Paulo, mostrou que a ética foi o motivo de maior relevância para a adesão do vegetarianismo, seguido da saúde.

Por uma série de razões o vegetarianismo enquanto filosofia acabou sendo uma tradição minoritária de pensamento, especialmente no Ocidente: pela concorrência com outras visões de mundo, com outras formas de como encarar os animais, mas também por questões práticas. A dependência dos animais no passado era muito maior do que hoje, considerando por exemplo os papéis desempenhados no passado pelos animais nos trabalhos agrícolas, na guerra, transporte, pequenos engenhos ou na extensa utilização do cavalo para vários fins, como exemplo específico. Existia também uma grande dependência no passado em relação ao couro e a lã, enquanto hoje há vários sintéticos substitutos para esses produtos. Portanto, era muito difícil para o vegetariano da Antiguidade ter uma coerência entre os ideais de respeito pelos animais num contexto social e econômico em que a utilização e exploração dos animais eram muito visíveis em toda parte (CARVALHO, 2020).

A literatura internacional aponta a saúde como o principal motivo para a adoção do vegetarianismo. Hoje, no Brasil, 14% da população em idade adulta declararam-se vegetarianos, segundo dados do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (MATOS., LIMA, 2018).

O vegetarianismo envolve a recusa de alimentos e refeições oferecidas pela família ou amigos, o que pode ser interpretado como uma recusa de afeto ou rejeição ao próprio sujeito, e gerar tensão emocional. Logo, quando o indivíduo se torna vegetariano pode encontrar simpatia e apoio ou crítica, oposição, desapontamento e conflito. Esse comportamento por parte das pessoas é uma reação natural de quando são confrontadas com ideias diferentes do habitual ou do cotidiano da cultura na qual elas estão inseridas. Seja por autodefesa, seja pelo medo do novo ou até mesmo por

uma sensação de culpa, as pessoas têm propensão a se opor ou satirizar o que desafia a realidade como elas a conhecem. No momento que o indivíduo se desvincula da dieta alimentar habitual, pode deixar de ser aceito no seu antigo grupo, entre sua família e amigos, o que pode afastá-lo e fazer com que busque novos grupos que se assemelhem a ele ou que o incluam. Contudo, com o passar do tempo, a maior exposição ao assunto faz com que familiares e velhas amizades venham a se familiarizar mais com o tema, o que possibilita uma receptividade mais natural à dieta vegetariana (KÖHLER., DONEDA, 2019).

De uma forma geral, as dietas vegetarianas fornecem uma variedade de nutrientes qualitativamente e quantitativamente diferente das dietas omnívoras. Daqui resultam vários benefícios que têm tornado as dietas vegetarianas cada vez mais atrativas e populares entre as sociedades modernas, mas também, um aumento do risco de certos défices nutricionais, assim como, um maior aporte de substâncias, as quais estão habitualmente pouco presentes nas dietas omnívoras, razão pela qual, levantam algumas preocupações e têm sido alvo de investigação. A vitamina B12 ou cobalamina faz parte de um grupo de moléculas que contém um anel de corrina contendo cobalto, sintetizada apenas por microrganismos. As carnes, animais marinhos, ovos e fígado são alimentos ricos em vitamina B12 e, os vegetais, regra geral, são isentos de vitamina B12. Os lactoovovegetarianos obtêm vitamina B12 principalmente a partir dos ovos e laticínios, e os vegans, a partir de algas marinhas e cogumelos, criados em fazendas ou na natureza, contaminados com bactérias do solo. Contudo, tem se vindo a verificar que as fontes de vitamina B12 de origem vegetal, nomeadamente as algas, os seus extratos e o tempeh, contém mais corrinoides inativos do que vitamina B12 não sendo, por isso, viáveis (MAROTE, 2013).

A deficiência de cobalamina pode trazer consequências além da anemia megaloblástica, onde estudos em andamento sugerem relação com diversas doenças neurológicas, tais como alterações de humor, comprometimento cognitivo, depressão, Alzheimer e hipotonia. Com o intuito de oferecer produtos de qualidade para os consumidores, desde 1998 a legislação brasileira prevê a adição de nutrientes como alternativa de suplementação, tendo em vista a existência de locais com elevada deficiência de micronutrientes, ficando estabelecido a Portaria no 31, de 13/01/1998. Diversos trabalhos estão sendo desenvolvidos para contemplar a demanda nutricional

de toda a população, incluindo os veganos e vegetarianos, propondo alternativas de fontes alimentares da vitamina B12, tais como macarrão de quinoa e sêmola e barra de cereal, os dois produtos fortificados com vitamina B12. Sendo assim, tendo em vista a importância da vitamina B12 e as consequências pela sua deficiência no organismo, este estudo de revisão bibliográfica de natureza qualitativa pretende sintetizar o conhecimento sobre as relações de doenças neurológicas com a falta de vitamina B12, abordando tópicos de caráter educativo que visam a conscientização sobre o tema, prevenção de males e possibilitar o desenvolvimento de tratamentos reparativos (VIANA *et al*, 2022).

3.3 Veganismo

Sucintamente, o veganismo é uma proposta de conduta ética que prega a libertação dos animais não-humanos por meio da abolição de todas as formas de exploração que lhes são impostas por nós. Na dieta vegana estão excluídos todos os ingredientes de origem animal, como ovos, laticínios e mel (e qualquer tipo de carne, evidentemente), além de itens que contenham ingredientes de origem animal. Quanto ao vestuário, não se utiliza couro (ou qualquer outro tipo de pele), lã ou seda e, no geral, quaisquer produtos ou itens que tenham sido testados em animais, ou que contenham ingredientes de origem animal (por exemplo, cosméticos, produtos de limpeza, aditivos de alimentos, objetos de decoração etc.). O princípio abolicionista, norteador do veganismo, exclui também o comércio de animais de estimação, o uso de animais para esportes ou diversão, a vivissecção, etc. Ser estritamente vegano é quase impossível, visto que nossa sociedade usa derivados de animais nos mais diversos setores produtivos. A proposta vegan ou vegana é, entretanto, uma postura ética com resultados benéficos muito importantes para toda a biosfera. Pode parecer uma postura radical - e ela o é - se consideramos a palavra “radical” no sentido de ir à raiz de algo (BRÜGGER 2009).

O crescimento do mercado de produtos veganos está sendo registrado anualmente por esse motivo a alimentação a base de plantas e vegetais está se tornando uma alternativa possível e acessível para a população, já que com a oferta de mais variedades de produtos cresce a demanda, assim diminuindo os custos de produção de produtos que eram feitos apenas para nichos segmentados, tornando-os mais baratos e atraindo consumidores novos. Com o aumento da procura por produtos

veganos, as indústrias alimentícias estão investindo em mais qualidade sensorial desses alimentos em busca de novos consumidores e a fim de torná-los clientes fiéis. As inovações das ciências dos alimentos são responsáveis por esse aperfeiçoamento na qualidade sensorial, principalmente na parte tecnológica de extrusão para tornar o alimento à base de plantas similar ao de origem animal, agregando textura e sabor ao produto (NASCIMENTO, 2022).

Ao longo da história humana, a produção de animais para a alimentação foi considerada necessária para o bem da humanidade. A utilização de animais para o arado na agricultura, o transporte e para o consumo está associado a história humana, desde os grupos nômades, passando pelo estabelecimento das civilizações até os dias atuais. No entanto, a partir da revolução industrial, a utilização de animais na produção de alimentos passou a ser feita em grande escala e ganhou novos contornos com seus usos ampliados para além das necessidades nutricionais e de artigos para vestimentas, atendendo ao capitalismo estabelecido (MAGALHÃES., OLIVEIRA 2019).

Os animais sofrem maus tratos e convivem em condições precárias na maior parte das suas vidas. A Food and Agriculture Organization of the United Nations estima que 70 bilhões de animais no mundo são criados e abatidos para atender à demanda da população em massa. Além disso, a produção pecuária vem agravando as condições do meio ambiente, com alterações climáticas decorrentes da poluição do ar e da água, degradação do solo, perda da biodiversidade e, como consequência, o surgimento do aquecimento global (SCHINAIDER *et al*, 2020).

No Brasil, a primeira iniciativa de fundar uma Sociedade Vegetariana surgiu em 1921, porém não houve continuidade, em 2003 ocorreu a fundação da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), que é uma organização sem fins lucrativos, 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 (MAGALHÃES, OLIVEIRA, 2019).

3.4 Jaca

A jaca pertence à Família Moraceae, Subfamília Artocarpoideae, Gênero *Artocarpus* e Espécie *Artocarpus heterophyllus* Lam. Além dessa espécie, existe outra que também é cultivada, porém apenas em países asiáticos, a *Artocarpus integer* (Thumb.) Merr., conhecida como Cempedak, muito comum na península da Malásia. Existem ainda mais duas espécies que não são cultiváveis, sendo encontradas apenas em florestas de países asiáticos. São a *Artocarpus odoratissimos* Blanco e a *Artocarpus rigidus* Blume (BASSO, MOURA, 2018).

A palavra *Artocarpus* deriva do grego. *Artos* significa pão e *carpos* significa fruta. A taxonomia oficial de *Artocarpus heterophyllus* Lam. foi dada por Lamarck, por este motivo é usada a palavra Lam. ou Lamk. ao final de seu nome científico. Mas, existe muita confusão relativa a ao seu nome devido aos vários sinônimos que existem. Esta espécie também é conhecida como *Artocarpus philippinensis* Lam., *Artocarpus maxima* Blanco, *Soccus arboreus major* Rumph., *Polyphema jaca* Lour. e *Artocarpus brasiliensis* Gomez. Como essa fruta é encontrada em diferentes partes do planeta, existe uma enorme pluralidade de sinônimos que ela pode ter (BASSO., MOURA, 2018).

A jaqueira (*Artocarpus heterophyllus*) produz a maior de todas as frutas cultivadas, sendo muito popular em países do Sudeste da Ásia e da África. Porém, encontra-se difundida de forma endêmica em quase todas as regiões tropicais do mundo. É uma árvore de copa irregular que alcança até 25 m de altura, e apresenta frutos com o peso variando de 3 a 60 kg. Frutas como a jaca escondem grandes utilidades culinárias com amplo potencial para serem aperfeiçoadas e industrializadas, com escassez de estudos e pesquisas que destaquem os seus valores nutricionais.

A jaca geralmente é consumida in natura, podendo ser utilizada também no preparo de doces ou compotas e na fabricação de um tipo de aguardente. Os “bagos” são constituídos de uma porção comestível chamada polpa, doce e aromática, mais ou menos consistente e que envolve cada semente, podendo estas apresentar de 100 até 500 sementes em fruto (NETO *et al*, 2010).

A jaca é rica em proteínas, amido digestível, minerais e vitaminas. Cada 100 g de flocos maduros contém 287 a 323 mg de potássio, 30 a 73 mg de cálcio e 11 a 19 g de carboidratos. É um fruto rico em energia adequado para o tratamento da fadiga

física ou mental, estresse e fraqueza muscular e também para atletas. Verificou-se que apresenta propriedades antimicrobianas, anti-diabéticas, anti-inflamatórias, antioxidantes e anti-helmínticas.

É aparente a partir das informações resumidas que a jaca é a fonte mais rica de proteína (1,72 g) quando comparada a outras frutas, seguida por banana (1,09 g), manga (0,82 g), figo (0,75 g) e abacaxi (0,54 g). É também uma fonte abundante de potássio, com 448 mg por 100 g, e fornece um suprimento abundante de tiamina, niacina, cálcio, sódio, magnésio e vitamina B6 (WAGHMARE *et al*, 2019).

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 Material

- 500g Polpa de jaca
- 300g Proteína da Soja
- 200g Farinha de Glúten
- 100g Farinha de Trigo
- 50g Alho desidratado
- 50g Cebola desidratada
- 50g Molho Barbecue
- 50g Catchup
- 130g Molho Shoyu
- 50g Páprica Doce
- 70g Azeite Extra Virgem
- 770g de Água
- 2g Orégano
- 20g de Sal
- 20g Fumaça líquida

4.2 Métodos

Preparação da carne de jaca

A jaca foi cortada em pedaços e colocada na panela de pressão. Foi coberta com água, cozida por aproximadamente 50 minutos. Após este processo, com a jaca já cozida, foi feita a retirada de caroços e cascas e desfiada.

Método de preparo da linguiça

Misturou-se a carne de jaca com a proteína de soja. Em seguida foram adicionados todos os temperos e molhos, processado, modelado, e envolto em

plástico filme. O plástico foi furado e levado para cozinhar em uma panela coberta com água e sal, por aproximadamente 50 minutos. A linguiça foi retirada do plástico filme e selada em uma frigideira com azeite de oliva.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Testes de aceitação sensorial

O Gráfico 1 apresenta os resultados da análise sensorial.

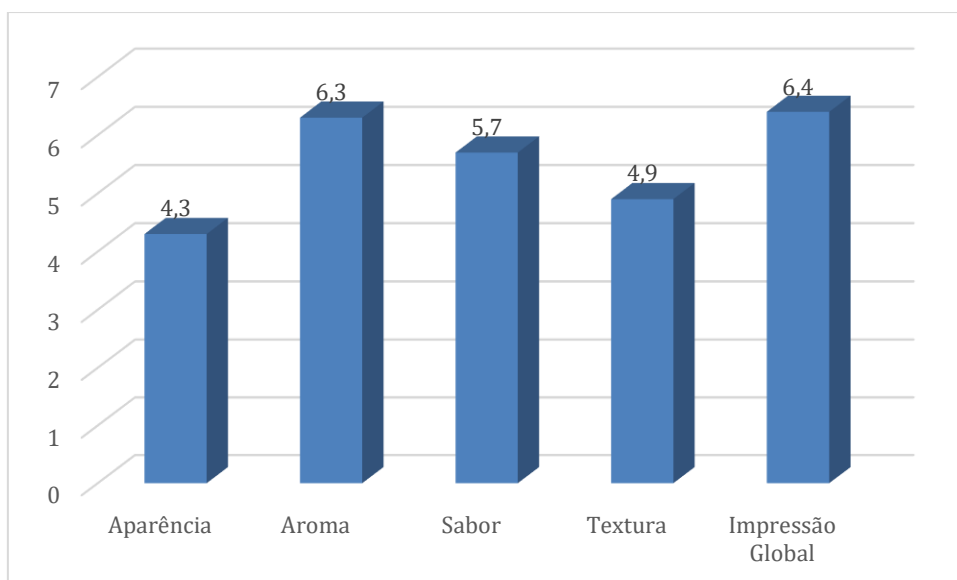


Gráfico 1. Resultados da análise sensorial.

Após a análise do Gráfico é possível perceber que a linguiça vegana teve uma boa aceitação do público geral, visto que a Impressão Global recebeu nota 6,4.

O atributo que recebeu a menor nota foi a aparência com 4,3 seguido da textura com 4,9. Já o aroma recebeu nota 6,3 e sabor 5,7.

Tais resultados podem ser explicados da seguinte forma, a aparência possui um tom mais escuro do que grande parte das linguiças tradicionais, talvez isso tenha influenciado na nota, a textura da linguiça não possui a rigidez ou mesma firmeza das tradicionais, acredita-se que o sabor trouxe, através dos ingredientes utilizados semelhança ao alimento de origem animal, o Aroma demonstra ter sido bem aceito pela utilização de uma variedade de temperos.

5.2 Custos

Porção de 100 Gramas, R\$2,74.

Porção de 50 Gramas, R\$ 1,37.

Rendimento Total, 2.394 Kg, R\$ 65,63.

Diante de tal rendimento, conclui-se que o custo total da preparação é compensatório.

5.3 Tabela de informação nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem:			
Porção: 50g (meia unidade)			
	100g	50g	%VD*
Valor Energético (kcal)	100	50	3
Carboidratos Totais (g)	21	11	4
Açúcares Totais (g)	0,5	0	0
Açúcares Adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	11	5,5	11
Gorduras Totais (g)	56	28	43
Gorduras Saturadas (g)	0,4	0,2	1
Gorduras Trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,7	1,9	8
Sódio (mg)	657	329	16

De acordo com os dados disponibilizados na tabela nutricional, é perceptível uma quantidade satisfatória de fibras, e apesar de não ser de origem animal, possui um número significativo de proteínas.

6 CONCLUSÃO

Foi possível realizar a receita para o público vegano, cujo a substituição da carne foi feita pela polpa de jaca juntamente com a proteína texturizada de soja, alcançando então os valores nutricionais benéficos para a saúde. Após a análise do Gráfico é possível perceber que a linguiça vegana teve uma boa aceitação do público geral, visto que a Impressão Global recebeu nota 6,4. Rendimento Total, 2.394 Kg, R\$ 65,63.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASQUIERI, E. R.; RABÊLO, A. M. S.; SILVA, A. G. M. Fermentado de jaca: estudo das características físico-químicas e sensoriais **Ciênc. Tecnol. Aliment., Campinas**, 28(4): 881-887, out.-dez. 2008.

ASHTON, M. S. G.; MULLER, A. C. A Presença da Gastronomia Alemã na Hotelaria de Novo Hamburgo,RS. **Revista Rosa dos Ventos**, v. 5, n. 2, p. 319-332, 2013.

BASSO, A. M.; MOURA M. F. V. **Jaca: um estudo de sua química e uma resenha de sua história**, Natal, 2017.

BRÜGGER, P. **Nós e os outros animais: especismo veganismo e educação ambiental**, Linhas Críticas, Brasília, v. 15, n. 29, p. 197-214, jul. /dez. 2009.

CARVALHO, M. M. X. **Vegetarianismo e veganismo: a expansão rápida de uma nova filosofia alimentar no Brasil**, Rev. de Alim. Cult. Américas, 2020.

GRABOLLE, H. **Cozinha alemã**. Editora Senac, São Paulo, 2020.

KÖHLER, B.; DONEDA, D. **Vegetarianismo saúde e filosofia de vida**. Porto Alegre: UFRGS/ FAMED, SEAD, 2020.

MAGALHÃES, M. P.; OLIVEIRA, J. C. **Revista Scientiarum Historia**, 2019, v.2: e068.

MAROTE, S. C. F. **Riscos das dietas vegetarianas**, Universidade de Coimbra, Portugal, 2013.

MATOS, G. F.; LIMA, C. M. A. M. **Avaliação da qualidade nutricional de receitas adaptadas para vegetarianos**. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2018.

NASCIMENTO, F. V. **Perfil dos consumidores de produtos veganos - alternativas de consumo**, 2022.

NETO *et al.* **Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial**, Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR Campus Ponta Grossa - Paraná - Brasil, 2010.

PACHECO *et al.* Utilização do farelo de gérmen de milho desengordurado, como fonte de fitato, associado à fitase em rações de suínos: efeitos sobre a qualidade da carne

e da linguiça tipo frescal. **Semina: Ciências Agrárias**, Londrina, v. 33, n. 2, p. 819-828, abr. 2012.

PHILIP *et al.* Veganismo: aspectos históricos. **Revista Scientiarum História**, v.2: e068, 2019.

SONATI, J. G.; VILARTA, Roberto; SILVA, Cleiliane de Cassia; "Influências Culinárias e Diversidade Cultural da Identidade Brasileira: Imigração, Regionalização e suas Comidas - In **Qualidade de Vida e Cultura Alimentar**, ed. 1, IPES EDITORA, Vol. 1, pp. 11, pp.137-147, 2009.

TRIGUEIRO, A. R. Consumo, ética e natureza: o veganismo e as interfaces de uma política de vida. **Inter. Interdisc. INTERthesis**, Florianópolis, v.10, n.1, p. 237-260, Jan./Jun. 2013.

VIANA, A. S. T. *et al.* **Você sabia que a falta de vitamina B12 pode desencadear doenças neurológicas?** Research, Society and Development, v. 11, n.3, e43311326712, 2022 (CC BY 4.0).

WAGHMARE, R. *et al.* **Semente de jaca: um acompanhamento para alimentos funcionais**, **Braz. J. Food Technol., Campinas**, v. 22, e2018207, 2019

8 ANEXOS







