



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da
FSG
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



DESENVOLVIMENTO DE UM PRODUTO ALIMENTÍCIO: RAVIÓLI VEGANO

Adriane de Momi^a, Amanda Rosanelli^a, Maquelen Volpato Vezzano^a, Thayná Beninca^a, Nicole Teixeira Sehnem^{a*}

a) Curso de Nutrição, Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

*Autor correspondente (Orisntador)

Nicole Teixeira Sehnem,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -

CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Ravióli. Vegano. Intolerância. Glúten.

Lactose.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Alimentação vegana é a exclusão de todas as formas de exploração animal, para nutrir-se nesta cultura se tem grande adição de frutas, vegetais, sementes (CELKA, M., 2016), além de suplementação em casos específicos e alteração em ingredientes como é o caso do ravióli, que no lugar do ovo, utilizou água e no recheio somente grão de bico, rico em vitaminas e minerais e fonte saudável de proteína e nozes rica em Ômega-3, que ajuda na redução do Colesterol LDL. A intolerância a lactose se trata da não digestibilidade da lactose, o açúcar do leite, quando isso ocorre, há um desconforto causado pelo acúmulo de líquidos, dor e distensão abdominal e em alguns casos até vômito, com isso comprometendo a absorção de cálcio pelo organismo. (MATHIÚS et al., 2016) Por isso as opções de alimentos sem lactose se tornam tão importantes. O mesmo ocorre com pessoas com intolerância ao glúten, que precisam da oferta de alimentos que não sejam a base de cereais como cevada, centeio, trigo e malte, pois ao ingerir este componente (glúten) a pessoa passa por um processo inflamatório que envolve a mucosa do intestino delgado, levando a atrofia das vilosidades intestinais, má absorção e uma variedade de manifestações clínicas, que podem envolver pele, fígado, sistema nervoso, sistema reprodutivo, ossos e sistema endócrino (SILVA T. & FURLANETO T., 2010). **MATERIAL E MÉTODOS:** Os ingredientes da receita tradicional dos raviólis são: 4 xícaras de farinha de trigo, ½ colher de (chá) de sal, 2 ovos, ¼ copo de azeite de oliva e ½ copo de água. Enquanto que, a receita de *ravióli vegano*, a farinha de trigo foi substituída por farinha de arroz, o ovo foi substituído pela goma xantana. O teste inicial da massa com a substituição dos ingredientes teve êxito, o teste realizado foi com a seguinte composição, 6 xícaras de farinha de arroz, ½ unidade de cenoura e ½ colher de sobremesa de goma xantana, já para o teste inicial do recheio usamos a seguinte composição: 3 xícaras de grão de bico e 1 xícara de nozes. Com estes ingredientes a massa do ravióli vegano ficou com consistência adequada, o tempo de

preparo foi aproximadamente de 50 minutos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** No dia 6 de abril, nos reunimos para produzir os raviólis e iniciar os testes. Durante o preparo da massa, foi complicado o manuseio, por não conter ovos e nem farinha com glúten a massa se torna quebradiça, foi adicionado goma xantana para a obtenção de liga na massa, por ser um ingrediente bem delicado de trabalhar, misturamos bem, até obter o ponto adequado para passar pelo cilindro e montar posteriormente. Enquanto isso cozinhamos o grão de bico, deixamos esfriar e amassamos, misturamos as nozes e algumas especiarias, tivemos um ótimo resultado e uma consistência adequada. No segundo momento fizemos os raviólis, colocamos o recheio e fechamos eles. Iniciamos os testes, colocamos uma porção em água fervente, uma porção no forno com molho e outra na fritadeira elétrica também com molho. A porção que colocamos em água fervente não obtivemos bons resultados, por ser uma massa delicada, ela estourou fácil, o recheio saiu e não ficou uma aparência agradável. Já a que colocamos no forno e na fritadeira, os resultados foram parecidos, ficando com uma boa aparência e um sabor agradável, sendo também uma opção mais prática. Separamos em bandejas de isopor algumas porções cruas, para realizarmos mais testes, como o tempo de conservação e a análise sensorial de sabor e suculência, após submetermos ao processo de congelamento. No congelamento cristais de gelo são formados dentro do alimento, no seu descongelamento, grande quantidade dos fluídos celulares acabam sendo liberados, provocando alterações na qualidade nutricional, perda de nutrientes, modificação de texturas e aparência (VASCONCELOS MARGARIDA & FILHO ARTUR, 2010). Após quinze dias realizamos o segundo teste, trinta dias depois o terceiro teste, quarenta e cinco dias o quarto teste, após 60 dias, realizamos o último teste. Tivemos ótimos resultados, aparência agradável sem mudanças no sabor e na consciência. **CONCLUSÃO:** Concluímos que é um alimento prático e ao mesmo tempo saudável para ser consumido nas principais refeições tendo todos os principais nutrientes e com baixo valor calórico. Pensado e elaborado principalmente para o público vegano, podendo ser consumido pelo público em geral, e por pessoas com intolerância ao glúten e lactose. Encontramos pouquíssimos produtos no mercado para este público e sabemos que dia após dia mais pessoas estão mudando e se conscientizando da importância de uma alimentação equilibrada e saudável. Por falta de tempo e rotina, acabam optando por embutidos geralmente cheios de conservantes, o ravióli vegano seria uma ótima opção, rápida e fácil, além de saudável.

REFERÊNCIAS

CELKA, M. **Carne, consumo ou abolição: incompatibilidades nas relações com a carne.** In: PRADO, SD., et al. orgs. Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2016. Sabor metrópole series, vol. 5, pp. 183-195. ISBN: 978-85-7511-456-8.

MATHIÚS et. al, **Aspectos atuais da intolerância à lactose**, Revista Odontológica de Araçatuba, v.37, n.1, p. 46-52, Janeiro/Abril, 2016.

SILVA T. & FURLANETO T. **Diagnóstico de doença celíaca em adultos**. Publ: RevAssocMedBras 2010; 56(1): 122-6. Disponível: http://revistaitalianfood.com.br/upload_arquivos/201606/2016060018428001467312321.pdf

Vasconcelos Margarida & Filho Artur, 2010. Conservação de Alimentos > Acesso em 15 de setembro de 2019.