

## ELABORAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DE QUIBE VEGANO

Luana da Silva Nasato, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Bagé

Caroline Costa Moraes, docente, Universidade Federal do Pampa, Campus Bagé

luananasato.aluno@unipampa.edu.br

Os optantes pela dieta vegana vêm crescendo nos últimos tempos, com isto, há uma grande mobilização do mercado e produtores para ofertarem em seus catálogos as opções veganas, da mesma maneira, a busca por opções de comidas rápidas e saudáveis. Várias culturas trouxeram para o Brasil um pouco de sua culinária, com ótimos pratos e que hoje se tornaram fáceis de encontrar a pronta entregas e em mercados. Um exemplo disto é a culinária síria e libanesa, como o quibe, um produto produzido com carne moída bovina, com adição de trigo integral e outros ingredientes. Esta opção se torna uma comida rápida e fácil de se encontrar. Portanto, o desenvolvimento de um produto análogo ao quibe e feito com proteína vegetal, sendo acrescentado cogumelos, ricos em proteínas, e que também auxiliam na prevenção de diversas doenças, se torna uma ótima opção vegana, saudável e de fácil preparo, além de poder acrescentar benefícios gastronômicos e nutricionais. Este trabalho tem como objetivo elaborar e caracterizar um produto vegano contendo cogumelo da espécie *Lentinula edodes*, análogo ao quibe, como uma alternativa de consumo para vegetarianos e veganos e também para quem deseja reduzir o consumo de alimentos de origem animal. Para tal foram desenvolvidas formulações utilizando cogumelos shitake e também outros insumos veganos, como lentilha, feijão preto e proteína texturizada de soja. A formulação contendo feijão e proteína de soja foi a que apresentou aparência e características que mais lembram o quibe, sendo assim, realizado a caracterização físico-química do produto, com as análises de umidade, cinzas, proteína, fibra bruta, lipídios, carboidratos e valor energético, pelos métodos oficiais, descritos pelo Instituto Adolfo Lutz (2008), caracterização microbiológica com as análises de *Salmonella*, *Bacillus cereus* presuntivo, *Staphylococcus coagulase* positiva, *Escherichia coli* e bolores e leveduras, de acordo com o padrão para alimentos semielaborados da RDC nº 331, de 23 de dezembro de 2019 e IN nº 60, de 23 de dezembro de 2019. Esta formulação foi comparada do ponto de vista físico-químico com formulações já existentes, de base vegetal e animal. O teor de proteínas observado neste estudo foi de  $21,57 \pm 0,85\%$  em base seca, sendo uma quantidade significativa em relação à carne vermelha. O teor de lipídios foi de  $4,17 \pm 0,07\%$  em base seca. As cinzas do presente estudo  $7,39 \pm 0,04\%$ . Os carboidratos presentes no produto avaliado foram de  $13,74\%$ . Trata-se de um valor estimado, levando em conta os carboidratos de cada ingrediente empregado na formulação. A fibra bruta do quibe vegano foi de  $8,73 \pm 0,98\%$ . As fibras não fornecem nutrientes para o organismo, mas elementos essenciais para a dieta. O teor de fibra encontrado no presente trabalho, não representa o valor real do quibe vegano, podendo ter o seu valor de fibra alimentar elevado. O produto apresentou baixo teor de lipídios, sendo classificada com baixo teor de gordura, pois contém menos que 3 g de gordura para 100 g de produto,

segundo a Portaria nº 27 do Ministério da Saúde, que traz o Regulamento Técnico referente à Informação Nutricional Complementar, com declarações relacionadas ao conteúdo de nutrientes, e também baixo valor calórico, comparado ao produto semelhante existente no mercado e do quibe tradicional com proteína de origem animal, o que torna uma alternativa mais saudável. Os valores de proteínas e fibras do quibe vegano elaborado no presente trabalho, foram menores do que os produtos semelhantes disponíveis no mercado, porém o valor energético apresentou melhor resultado, sendo o produto menos calórico. Consumir calorias em excesso, está associado ao aumento do índice de massa corporal (IMC), e consequentemente a obesidade, sendo um fator de risco das doenças crônicas não transmissíveis. As análises microbiológicas apresentam ausência de microrganismos patogênicos, revelando condições higiênico-sanitárias satisfatórias para consumo humano, podendo tal formulação ser consumida sem risco à saúde.

**Agradecimentos:** O presente trabalho foi realizado com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul (FAPERGS) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico CNPq (processo 313490/2019-8).

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Universidade Federal do Pampa.

**Palavras-chave:** Substituto carne; Vegano; Cogumelo.