

1st International Meeting on I&D in the Food Sector

3^o Workshop de I&D no Setor Agroalimentar



05 - Jun - 2018

Auditorium ESTGV

ABSTRACT BOOK

Raquel Guiné

Ana Cristina Ferrão



Editorial information

Edition

CI&DETS – Centro de Investigação em Educação, Tecnologias e Saúde
Instituto Politécnico de Viseu
Viseu, Portugal

Editorial Coordination

Raquel Guiné

Authors

Raquel Guiné, Ana Cristina Ferrão

Composition

Raquel Guiné

Cover

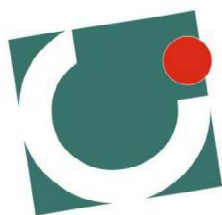
Raquel Guiné

ISBN 978-989-96937-4-6

Copyright © 2018

Free distribution

May 2018



Centro de estudos
em Educação, Tecnologias e Saúde

Conference Website

www.esav.ipv.pt/ids

Design & Contents

Raquel Guiné

Creation & Maintenance

Tiago Moreira

ELABORAÇÃO DE “NATILLAS” PARA PESSOAS QUE PRATICAM UMA ALIMENTAÇÃO VEGAN

Sarah R. Ibeas, Raquel P. F. Guiné

Dep. Indústrias Alimentares, ESAV, Instituto politécnico de Viseu

Resumo

As *natillas* são uma sobremesa láctea muito difundida na cozinha Espanhola. Consistem num creme feito com leite, gema de ovo, açúcar e aromas como canela, baunilha ou limão.

Ao longo do tempo tem-se assistido a cada vez mais pessoas que optam por uma alimentação *Vegan*. As razões pelas quais as pessoas param de consumir produtos de origem animal e consomem alimentos à base de plantas incluem motivações de saúde, e preocupações com o meio ambiente e o bem-estar animal (Haddad e Faed, 2014). Além disso, as dietas vegetarianas e vegan fornecem grandes quantidades de fibra dietética, vitamina C, ácido fólico, carotenóides, potássio e magnésio. O único nutriente essencial que não fornece uma dieta à base de plantas é a vitamina B₁₂ que deve ser obtida a partir de alimentos fortificados e suplementos.

Sendo este um segmento de mercado em crescimento, é importante que existam no mercado opções adaptados a este tipo de dieta. Uma vez que a população que pratica uma alimentação *Vegan* não pode consumir “*natillas*” tentou-se uma alternativa, eliminando o leite animal e o ovo para criar um produto que pode ser consumido por veganos.

Os ingredientes utilizados na confecção das duas receitas de “*natillas*” são apresentados na Tabela 1. Para a preparação, misturaram-se os ingredientes numa caçarola, com exceção da canela em pó, usada para enfeitar. O conteúdo da caçarola foi aquecido em lume médio-alto, mexendo sempre para que não se criassem grumos e de forma a obter uma mistura homogénea. Quando removido do lume é vertido para taças individuais, deixando-se arrefecer até à temperatura ambiente, sendo depois colocado no frigorífico por um período mínimo de 20 minutos. No momento de servir, adiciona-se um pouco de canela em por cima.

Tabela 1. Ingredientes dos dois tipos de “Natillas”.

Ingredientes para as “natillas” “tradicionais (4 doses)	Ingredientes para as “natillas” veganas (4 doses)
500 ml de leite meio gordo	500 ml de bebida vegetal
1 pau de canela	1 pau de canela
2 g de canela em pó	2 g de café de canela em pó
3 gemas de ovo tamanho L	6 g de açúcar baunilhado
5 g de Maizena	20 g Maizena
75 g de açúcar	75 g de açúcar

Para a elaboração deste produto, diferentes experiências tiveram que ser realizadas, até se conseguir o efeito desejado. Por exemplo, começou por se usar limão para dar mais sabor, mas isso revelou-se inadequado, pois foram formados muitos grumos e não se obteve uma mistura homogênea, e ainda resultando num sabor a limão demasiado forte. Numa outra experiência, não adicionando o limão, o creme obtido tinha um bom aroma e sabor. Além disso, a mistura era homogênea e cremosa, não sendo muito líquida nem muito sólida, apresentando por isso uma consistência adequada. O resultado final das “natillas” veganas pode ser visto na figura 1.



Figura 1. “Natillas” veganas.

Referências

Haddad EH, Faed P. (2014) Vegetarianism and Veganism. Reference Module in Biomedical Sciences.