



ANEXO 7

Ingredientes vegan - Desafios e exemplos



Ingredientes de base vegetal: desafios e exemplos

Embora de início possa parecer complicado adaptar uma cozinha tradicional à cozinha de base vegetal, dos ingredientes alternativos às preparações diferenciadas, a preparação de pratos 100% vegetais é mais sustentável a nível ambiental e também a nível económico.

É, por isso, importante reconhecer os ingredientes que não são de origem vegetal, para os não os incluir nas refeições vegetarianas, e ter em mente que todos os outros ingredientes são de origem vegetal e a sua preparação não é, necessariamente, diferente da preparação tradicional. Para além disso, é importante reconhecer que a maioria dos patógenos, agentes causadores de doenças, encontra-se em alimentos de origem animal e que estes, por natureza, têm um prazo de validade mais curto. Assim, a cozinha de base vegetal é não só mais segura, como potencialmente reduz o desperdício alimentar.

Por último, deve notar-se que a cozinha de base vegetal não é livre de alergénios e que a presença de alergénios de origem animal (geralmente proteína do leite e ovos), por contaminação cruzada, embora deva ser evitada, não impede que um produto seja marcado como Vegan. Assim, embora um ingrediente, produto ou prato possa ser 100% vegetal (Vegan) não é, obrigatoriamente, seguro para pessoas com alergias.

Abaixo vamos dar alguns exemplos de erros comuns que são feitos na escolha de produtos que aparentam ser vegan mas não são, assim como produtos que são vegan e podem ser usados numa refeição de base vegetal.

Ingredientes não-vegan

Embora idealmente se deva optar por alimentos não processados ou alimentos com certificação V-Label, é também possível encontrar no mercado muitos alimentos, pouco processados ou processados, sem ingredientes de origem animal. É, por isso, fundamental ler os rótulos e reconhecer os produtos que são de origem animal ou de potencial origem animal.

É de notar, também, que não há legislação sobre a nomenclatura “origem vegetal” ou “à base de plantas” que, muitas vezes, induzem em erro no momento da compra.

Produtos de Origem Animal

- Carne (de qualquer tipo, como carne de vaca, frango, porco, etc.);
- Peixe e marisco;
- Ovos
 - Albumina
 - Lisozima / E1105
- Leite e produtos lácteos
 - Lactose
 - Caseína
 - Lactitol / E966

Produtos Processados de Origem Animal

- Gelatina (exceto quando especificada vegetal) / E441;
- Colágeno;
- Gorduras animais
 - Banha;
 - Suet;
 - Ghee;
 - Remoulade;
 - Manteiga.

Produtos de Abelhas

- Mel
- Própolis
- Cera de abelha / E901

Ingredientes de origem animal

- Glicerina
- Corantes
 - Carminas / Cochineal extract / Natural Red 4 / E120
- Aromas
 - Ambergris
 - Civetone
 - Castoreum
- Aditivos
 - Shellac / goma-laca / E904
 - Lanolina / E913

Ingredientes de origem possivelmente animal

- Corantes
 - Amarelo Quinolina / E104
 - Lactato ferroso / E585
 - Riboflavina / Vitamina B2 / E101
- Aromas
 - Inosinato dissódico / E631
 - Ribonucleotídeos dissódicos / E635
 - Glicina e o seu sal de sódio / E640
- Outros aditivos
 - Vitamina D3 (colecalfiferol)
 - Retinol / Vitamina A
 - Nitrato de potássio / E252
 - Ácido Láctico / E270
 - Ácido ascorbico / E304
 - Lecitina / E322
 - Lactato de sódio / E235
 - Lactato de potássio / E326
 - Lactato de cálcio / E327
 - Glicerina / E422
 - Compostos de polioxietileno / E430 - E436
 - Fosfatídeos de amónio / E442
 - Ésteres de glicerol / E445
 - Sucroglycerídios / E474
 - Variantes do sorbitano / E491 - E495
 - Ácidos gordos / E570
 - L-Cisteína / E920

No caso dos ingredientes de origem possivelmente animal deverá sempre contactar-se o produtor para averiguar a origem dos ingredientes, uma vez que poderão ser de origem animal, vegetal ou sintética.

Exemplos práticos de produtos não-vegan

Os seguintes exemplos são produtos aparentemente vegetais, alguns contendo mesmo a designação de "100% vegetariano" e "Powered by plants", que, vendo os ingredientes, notamos não serem 100% vegetais.



Leite magro, fibra (inulina de chicória): 1, 4%, miolo de amêndoa moída: 0, 38%, estabilizadores: E 460 e E466, **lactase** e aromas.



Farinha de SOJA* hidratada (66,7%), cebola*, óleo de girassol*, **clara de OVO*** em pó, amido de batata*, farinha de TRIGO*, molho de SOJA* (águas, grãos de SOJA*, sal), especiarias*, pastinada*, sal, espessante: goma guar*. *Proveniente de Agricultura Biológica.



Água, óleos vegetais (girassol, coco), amido de (TRIGO e milho), glúten de TRIGO, proteína vegetal (ervilha), **soro de LEITE em pó, proteína de OVO**, TRIGO maltado, amido modificado (TRIGO), sal, conservante (E326), dextrose, extrato de levedura, xarope de glucose, ervas aromáticas, aromas naturais, maltodextrina, especiarias, aroma (limão), espessante (E461), regulador de acidez (E325), raspa de limão, acidificante (E330), sementes de papoila, açúcar.



Molho com tomate e soja. (300g)

Ingredientes: água, molho de tomate 20%, proteína de soja reidratada 13%, tomate em pedaços 9.7%, óleo de girassol, cebola, vinho tinto, cenouras, tomate concentrado 2.6%, aipo, azeite de oliva, sal, aromas naturais, amido de batata, sumo de cebola concentrado, extrato de malte de cevada, alecrim 0.1%.

Massa fresca de ovo (100g)

Ingredientes: Sêmola de trigo duro, **ovos 18%**, água

Queijo ralado (7g)

Ingredientes: **leite**, sal, **coalho**.

Mistura de ervas aromáticas (0.6g)

Ingredientes: tomilho, orégãos, salsa, alecrim.



Farinha de TRIGO (contém GLÚTEN) (77,6%), azeite (6,9%), óleo de girassol alto oleico, tomate em pó (2,7%), sal, dextrose, GLÚTEN de TRIGO, levedura, **soro de LEITE**, extrato de MALTE de CEVADA (contém GLÚTEN), orégãos (0,27%), antioxidante (ácido ascórbico).



Óleos vegetais (girassol (47%), linhaça (9%), soja (1%) e colza (1%)), matérias gordas vegetais (estearina de palma e gordura de palmiste, em proporções variáveis), água, **leitelho (LEITE)**, sal (0,7%), emulsionantes (**lecitinas, mono e diglicéridos de ácidos gordos**), conservante (sorbato de potássio), regulador de acidez (ácido cítrico), aroma natural, **vitaminas A, D**, Tiamina e corante (carotenos).



HACCP – Segurança Alimentar

Hazard Analysis and Critical Control Points (HACCP) é um sistema de segurança alimentar baseado na identificação, avaliação e controle de potenciais perigos em todos os passos da produção, processamento e distribuição alimentar.

Comparando a culinária vegan à omnívora (contendo carne, peixe, ovos e/ou laticínios) podemos verificar várias vantagens.

Redução do risco de contaminação micobacteriana

Os alimentos de origem vegetal têm um menor risco de conter patógenos como a Salmonela, E. Coli e Listeria, que estão normalmente associados a alimentos de origem animal.

Redução do risco de alergénios

Muitos alergénios são de origem animal, como a proteína do leite, os ovos e o marisco. Assim, uma cozinha de base vegetal diminui os riscos de contaminação cruzada.



Simplificação da cadeia alimentar

Geralmente o processo de confecção da comida de origem vegetal envolve menos passos, o que irá minimizar o risco de contaminação ou de falhas de armazenamento durante a produção e distribuição.

Diminuição da exposição a químicos

Alguns contaminantes e químicos, como antibióticos e hormonas, são usados na criação de gado e na pecuária, estando menos presentes na alimentação de base vegetal.

Tempos de cozedura menores

A maior parte dos ingredientes de origem vegetal requerem menos tempo de confecção, o que permite a eliminação mais eficaz de potenciais patógenos.

Pontos críticos de controlo para alimentos de origem vegetal

Recebimento e armazenamento

Garantir que todos os ingredientes vêm de fornecedores seguros, estão corretamente identificados, e não têm sinais visíveis de contaminação ou deterioração.

Prevenção da contaminação cruzada

Prevenir a contaminação cruzada de alergénios, quando aplicável, e garantir que as superfícies, utensílios e equipamentos estão corretamente limpos e desinfetados após a utilização com alimentos alergénios.

Controlo da temperatura de armazenamento

Deverá ser controlada a temperatura de armazenamento dos ingredientes de origem vegetal, uma vez que alguns se deterioram e podem ser suscetíveis a crescimento bacteriano se não estiverem corretamente acondicionados e em temperaturas de segurança.





Higiene na preparação

Deverá dar-se ênfase às práticas de boa higiene dos manipuladores de alimentos de forma a prevenir contaminação das mãos ou uniformes do staff.

Temperaturas de cozedura e de espera

Deverá garantir-se que os pratos são cozinhados e que são mantidos a temperaturas de segurança para evitar o crescimento de bactérias.

Contaminação cruzada durante o serviço

Deverá manter-se utensílios separados e, idealmente, zonas de serviço distintas para refeições vegan e não-vegan, de forma a diminuir o risco de contaminação cruzada.

Informação de alergénios e rotulagem

As confecções deverão estar corretamente rotuladas e serem indicados corretamente os alergénios presentes para prevenir reacções alérgicas.

Limpeza e higienização

Recomenda-se a limpeza e desinfecção regular das superfícies de cozinha, utensílios e equipamentos para evitar a propagação de patógenos e potenciais contaminações.

Verificação de ingredientes

Garantir que os produtos processados usados são efetivamente vegan e livres de todos os ingredientes de origem animal e confirmar a origem de potenciais alimentos de origem animal.

Controlo de fornecedor

Regularmente deverá verificar-se a qualidade e segurança das práticas dos fornecedores para garantir padrões de segurança.

Embora os alimentos de base vegetal tenham menos riscos comparativamente aos alimentos de origem animal, os protocolos de HACCP corretos devem ser seguidos para garantir a segurança dos consumidores. Identificar os pontos críticos de controle na preparação e serviço de pratos de origem vegetal irá diminuir os potenciais perigos e garantir uma alimentação segura para todos.





Armazenamento e refrigeração

Embora não prescindam de cuidados, os alimentos de base vegetal não requerem, geralmente, as mesmas condições de armazenamento do ingredientes de origem animal uma vez que, naturalmente, têm um menor risco de conter patógenos perigosos e porque são, quimicamente, mais estáveis à temperatura ambiente.

Exemplos disso são as bebidas vegetais ou iogurtes vegetais, que mantêm as condições de consumo durante mais tempo à temperatura ambiente e mais tempo após abertura a temperaturas no frigorífico, as gorduras sólidas de origem vegetal (como a margarina ou o óleo de côco) que podem ser armazenadas à temperatura ambiente durante mais tempo sem alterações.

Cozedura

O consumo da maioria dos tipos de carne crua acarreta múltiplos riscos de saúde devido à potencial contaminação bacteriana e à presença de patógenos nocivos. Esta susceptibilidade exige uma cozedura completa e um controle da temperatura interna da peça para neutralizar esses riscos e garantir segurança alimentar. Para além disso, deverá ter-se extrema atenção na manipulação de carne crua para evitar a contaminação cruzada de alimentos a ser consumidos crus e a carne.

No entanto, o tofu, seitan e tempeh, fontes proteicas de origem vegetal versáteis e com textura semelhante à carne, não necessitam de ser cozinhados ou de atingir uma determinada temperatura na cozedura, podendo ser consumidos em “cru” mantendo a segurança alimentar.

O tofu, derivado do feijão de soja, é cozinhado durante o processo de produção de forma a melhorar a sua textura e sabor, podendo assim ser consumido no seu estado natural. Da mesma forma, o seitan é feito a partir do glúten do trigo, que é cozinhado para ganhar textura e absorver sabores. Esta pré-cozedura torna-o seguro de ser consumido no estado natural ou sem necessidade de controle de temperatura interna durante a cozedura. Já o tempeh é um fermentado produzido a partir dos grãos de soja. A fermentação é um processo biológico que envolve a acção de microrganismos benéficos para transformar ingredientes em alimentos preservados, sendo que durante a fermentação os microrganismos suprimem o crescimento de patógenos prejudiciais.

Esta diferença entre as proteínas de origem vegetal e as proteínas de origem animal destacam a adaptabilidade da cozinha de base vegetal e ressalta a profunda disparidade nas considerações sobre segurança alimentar entre produtos de origem animal e alternativas de base vegetal.



Alergias e veganismo

Embora muitas vezes se assumam que todos os alimentos vegan são aptos para pessoas alérgicas à proteína do leite de vaca ou alérgicas ao ovo, este não é sempre o caso.

O veganismo, e os alimentos que recebem o selo V-label Vegan, foca-se na exclusão de alimentos de origem animal, mas não garante a ausência de alergénios, como o leite de vaca ou ovo. Para além disso, muitos alimentos processados Vegan recorrem à proteína da soja, que, não só é um alergénio por si, mas é uma proteína semelhante à do leite de vaca e, por isso, muitos alérgicos à proteína do leite de vaca são alérgicos também à soja.

O contrário também é verdade, nem todos os alimentos “sem alergénios” são vegan. Embora estes alimentos sejam limpos dos principais alergénios, podem ter outros ingredientes de origem animal, como carne ou derivados, peixe ou derivados ou mel.

Alternativas proteicas de base vegetal

Muitos dos 14 principais alergénios estão frequentemente presentes nas alternativas à carne e ao leite, principalmente a soja, glúten e tremço, fontes de proteína vegetal por excelência.

No caso de alergia à soja, é possível substituir o tofu por tofu de grão, lentilhas ou de ervilhas que, embora não estejam disponíveis com frequência comercialmente, é possível produzir numa cozinha doméstica e profissional sem equipamentos ou ingredientes pouco comuns. Em relação às bebidas vegetais, alternativas ao iogurte e alternativas às natas, já se encontram no mercado com facilidade alternativas à base de aveia, por exemplo, com resultados idênticos aos da soja, e, sem alergénios, à base de arroz ou de côco. É também possível substituir o tofu, em muitas receitas, por farinha de grão de bico.

No caso de alergia aos cereais com glúten, que irão impedir o uso de seitan, o mesmo poderá ser substituído em muitas receitas por cogumelos portobello ou pleurotus, jaca ou mesmo por seitan caseiro à base de feijão, ervilha e farinha de arroz glutinoso.

Em alternativa ao tremço é possível o uso de feijões de edamame (soja), ervilha, grão ou feijão, embora as quantidades de proteína difiram entre os ingredientes.