

## PROJETO DE METODOLOGIA CIENTÍFICA PARA DESENVOLVER UM CHEESECAKE VEGANO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA E VISITA DE CAMPO

LAYSA CRISTINA LUZ CALIXTO JAQUES<sup>1</sup>; TATIANE KUKA VALENTE  
GANDRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [laysa.jaques@ufpel.edu.br](mailto:laysa.jaques@ufpel.edu.br)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [tkvgandra@gmail.com](mailto:tkvgandra@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

A forma que os indivíduos se alimentam diz muito sobre seus posicionamentos políticos, cultura em que está introduzido, costumes e ideologias, contudo todos esses motivos também estão inseridos dentro de um cenário emocional, em que o ato de comer remete a algum período, em que essa atividade passa a ser mais do que apenas nutrir o corpo, é sinônimo de memórias que construímos no decorrer de nossa existência, por isso alguns pratos tem apelo afetivo (TERRA, 2019). Entretanto, algumas práticas alimentares, sejam por escolhas individuais, alergias ou intolerâncias severas, impedem que um grupo de pessoas consumam derivados de leite, como por exemplo o cheesecake.

O registro da receita mais antiga dessa sobremesa foi encontrado em *Forme of Cury* (escrito pelo Cozinheiro mestre do rei Ricardo II da Inglaterra), do século XVI. A partir daí têm-se versões adaptadas de cheesecake por muitas regiões do leste Europeu com diversas combinações feitas usando o queijo no formato de bolo em conjunto com frutas, nozes, especiarias, doces, entre outros. Sendo essa primeira versão completamente diferente da que conhecemos hoje, que só foi chegar em meados de 1880, intitulada como a “cheesecake moderna”.

Com o início da era da industrialização a “*Empire Cheese Company*” lançou o cream cheese, feito a partir da mistura de gordura de leite, leite e cultura de lactobacilos. Um dos primeiros restaurantes a usar o produto numa cheesecake foi o *Reuben’s Restaurant*, em Nova York, no ano de 1928. Nessa receita não existia a camada de biscoitos na base, porém, algum tempo depois passou a compor a sobremesa, pela facilidade na hora do corte (PINHO, 2017).

Neste sentido, um dos maiores desafios é ressignificar essa sobremesa para uma versão vegana, deixando de lado alguns sabores que lembram momentos que geram conforto. Assim, este projeto ligado a disciplina de Metodologia Científica será focado em trazer uma versão de cheesecake, o mais fiel possível em termos de textura, sabor e aparência, tendo o compromisso de só utilizar insumos feitos de plantas, completamente isentos de animais, para que a experiência de provar algo novo, não deixe nada a desejar em relação ao que já é conhecido e ainda respeite suas restrições ou estilo de vida. E neste trabalho será apresentado o que foi executado no projeto até o momento para o desenvolvimento deste cheesecake.

### 2. METODOLOGIA

Baseado na confecção do Projeto de Pesquisa da disciplina de Metodologia Científica do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia foi elaborada uma revisão bibliográfica para entendimento de conceitos do veganismo, de insumos e de processos que compõem a sobremesa, através de plataformas de buscas na internet. Não houve exclusão de período de publicação, porém, foram excluídos

artigos e publicações que não trouxessem informações sobre sobremesas veganas, crescimento do vegetarianismo, memória afetiva alimentar e cheesecake. Os descritores empregados foram: sobremesas veganas; veganismo; memória afetiva alimentar; cheesecake.

A partir das informações obtidas foi confeccionado um modelo de ficha técnica para elaboração de um produto próprio e foi realizada uma visita de campo em um restaurante local para inspiração de construção do produto e para análise dos aspectos sensoriais.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir será explanado de forma sucinta conceitos sobre o veganismo e sobre a sobremesa em construção.

Para melhor compreensão do âmbito do vegetarianismo e veganismo é relevante saber a diferença entre os termos e suas vertentes. Tanto no veganismo quanto no vegetarianismo o consumo de carne de qualquer animal é dispensado, e as tão faladas proteínas são adquiridas com a combinação de um cereal e uma leguminosa. Dentro do vegetarianismo existem quatro tipos: ovolactovegetariano, lactovegetariano, ovovegetariano e vegetariano estrito. Os praticantes de uma dieta pautada no ovolactovegetarianismo continuam a comer ovos, leites e derivados de leite, enquanto no lactovegetarianismo restringem a não comer ovos, mas mantém na dieta preparações com leite e seus derivados, já no ovovegetarianismo o consumo de ovos é liberado e dispensam o leite e seus derivados e os vegetarianos estritos não consomem nada de origem animal na dieta (GIUDICE, 2019).

Todo vegano é um vegetariano estrito, porém, nem todo vegetariano estrito é vegano, isso porque o veganismo é um estilo de vida, em que tudo deve ser milimetricamente pesquisado antes do consumo. Isso porque o veganismo é um estilo de vida que visa não consumir ou adquirir produtos que possuem origem animal de qualquer natureza, ou seja, sem roupas feitas de pele, cosméticos de gorduras animais, remédios de colágeno, qualquer marca que mesmo tendo formulação vegetal realizam testam em animais, entre outros (GIUDICE, 2019).

A adoção de uma dieta considerada vegetariana ou vegana pode ter motivações diferentes, em razão de seus valores e atitudes, ou mesmo por sua origem étnica ou orientação religiosa (RÉVILLION, 2020). Estima-se que no cenário global os consumidores que restringem certos produtos de origem animal, mas não seguem uma dieta estritamente vegana ou vegetariana, representam 42% da população. Já de acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, 32% dos brasileiros se declaram vegetarianos e existe uma previsibilidade de crescimento de 75% da população vegetariana nas regiões metropolitanas (MASCARAQUE, 2020; SVB, 2023).

Considerando as características necessárias do cheesecake original, modo de preparo e insumos, será necessário estabelecer algumas adaptações:

- No creme: Para que o cheesecake chegue na consistência adequada é necessário o uso de proteínas e gorduras, a proteína traz a estrutura e a gordura a cremosidade. Desse modo, a substituição dos ovos e do cream cheese será feita pelo tofu, que é rico em proteínas e pela castanha de caju, que é rica em lipídios. A textura é também resultado da cocção que coagula as proteínas e muda seu estado de líquido para sólido, como ocorre com os ovos que são submetidos a tratamento térmico. Portanto é de extrema importância que o cheesecake vegano mantenha o método tradicional de cocção, que é no forno (ARAUJO, 2018).

- Na calda: A parte mais fácil para o desenvolvimento deste produto será a confecção da calda de frutas, pois originalmente já não possui ingredientes de origem vegetal, como as frutas, o açúcar e a água (ARAUJO, 2018).

- Na base: A maior parte das marcas de biscoitos do tipo “Maria” ou maisena incorporam produtos de origem animal de forma oculta, que passam despercebidos pelos consumidores, mas podem estar presentes em aromatizantes, corantes e proteínas, todos provenientes de animais. Com a intenção de evitar incompatibilidades e incertezas, essa adaptação terá uma mistura de pasta de amendoim e será selecionado minuciosamente um biscoito maisena vegano, para construção da massa da base, que além de serem capazes de chegar na textura certa agregaram alguns nutrientes e terá um índice menor de gorduras saturadas se comparado ao uso da manteiga (ARAUJO, 2018).

E como fontes de inspiração sensorial serão utilizadas as experiências de campo com produtos similares degustados (Figura 1).

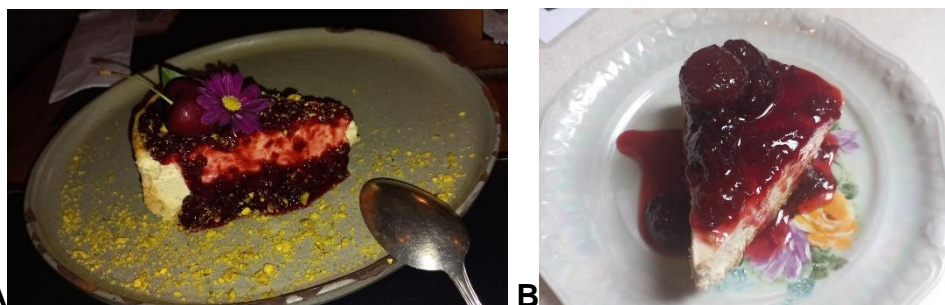


Figura 1 - Cheesecakes de inspiração. A: Piccolli Cucina Pinheiros – SP. B: Orion Pelotas - RS (B)  
Fonte: Os autores

Por fim, foi elaborado uma Ficha técnica a partir da revisão (Figura 2).

FICHA TÉCNICA							
Nome do prato	Cheesecake vegano						
Culinária de Origem	Estados Unidos						
Nº de Porções:	1			Tempo de preparo:			
				1h			
Ingredientes	Qtidade Bruta	Unidade	FC	Qtidade Liq	Unidade	Preço unitário (R\$)	Custo (R\$)
Tofu	0,400	kg	1	0,400	kg	57,50	23,00
Castanha de caju	0,200	kg	1	0,200	kg	200,00	40,00
Limão	0,100	kg	1	0,100	kg	3,99	0,40
Açúcar	0,325	kg	1	0,325	kg	4,50	1,46
Frutas vermelhas	0,500	kg	1	0,500	kg	50,00	25,00
Canela em pó	0,004	kg	1	0,004	ml	5,00	0,02
Biscoito maisena	0,233	kg	1	0,233	kg	50,00	11,65
Pasta de amendoim	0,183	kg	1	0,183	kg	29,90	5,47
Essência de baunilha	0,005	ml	1	0,005	kg	363,00	1,82
TOTAL INGREDIENTES						R\$	108,82
TOTAL POR PORÇÃO						R\$	108,82
IMPOSTOS - 20%						R\$	21,76
MÃO-DE-OBRA - 15%						R\$	16,32
CUSTOS FIXOS - 25%						R\$	27,20
Lucro - 20%						R\$	34,82
Preço de Venda						R\$	208,93

<b>Modo de Preparo:</b>
Base de tofu e castanha de caju: Leve ao liquidificador até formar um creme homogêneo o açúcar, suco de limão, tofu, castanha de caju (de molho por 12h em água antecipadamente) e essência de baunilha; Calda de frutas vermelhas: Leve ao fogo médio as frutas vermelhas, o limão e o açúcar até desmancharem e fiquem tamanhos pequeno; Base de biscoito e pasta de amendoim: Com as pontas dos dedos incorpore a pasta de amendoim gelada, as raspas de limão e os biscoitos de maisena, até formar uma massa parecida com areia molhada. Montagem e cocção: Em uma forma redonda de fundo removível comece espalhando a massa, até cobrir todo fundo e as laterais, corte o excesso de massa com uma faca para que tudo fique uniforme e reto. Despeje a massa de cheesecake e leve para assar á 170°C por 40 minutos ou até que a massa ao espetar com palito ainda saia com algum resíduo, ponto idêntico ao de um pudim. Leve para gelar por 3 horas, coloque a calda de frutas e desenforme

Figura 2 - Ficha técnica para elaboração cheesecake vegano  
Fonte: Os autores

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que é possível elaborar um cheesecake vegano como alternativa de sobremesa para adeptos desta filosofia de vida. Além disso, destaca-se que para toda e qualquer adaptação de preparo na gastronomia deve-se utilizar métodos científicos de pesquisa e embasamento para as etapas de desenvolvimento do produto, sendo essas fundamentais para o sucesso do objetivo proposto.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAUJO, W. M. C.; MONTEBELLO, N. P.; BOTELHO, R. B. A.; BORG, L. A. **Alquimia dos Alimentos**. Brasília: SENAC, 3ed., 2018.

GIUDICE, G. **Quais os tipos de Vegetariano**. Orvalho verde. 2019. Acessado em: 30 jul. 2023. Online. Disponível em: <https://orvalho Verde.com.br/quais-os-tipos-de-vegetariano/>.

MASCARAQUE, M. **The Rise of Vegan and Vegetarian Food**. Euromonitor Internacional. 2021. Acessado em: 30 jul. 2023. Online. Disponível em: <https://www.euromonitor.com/article/the-rise-of-vegan-and-vegetarian-food>.

SOCIENDE BRASILEIRA DE VEGANISMO. **Mercado Vegano**. Acessado em: 30 jul. 2023. Online. Disponível em: <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/mercado-vegano/>.

PINHO, F. **A história do cheesecake, a amada torta de queijo americana**: Só o nome dela já desperta sorrisos! Conheça as origens da cheesecake, a amada torta de queijo Americana. Globo. São Paulo, 2017. Acessado em: 30 jul. 2023. Online. Disponível em: <https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Comida/noticia/2017/01/historia-do-cheesecake-amada-torta-de-queijo-americana.html>.

REVILLION, J. O mercado de alimentos vegetarianos e veganos: características e perspectivas. **Embrapa**, Brasília, v. 37, n. 1. 10 p, 3 3 2020. Acessado em: 30 jul. 2023. Online. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/339630284\\_O\\_mercado\\_de\\_alimentos\\_vegetarianos\\_e\\_veganos\\_caracteristicas\\_e\\_perspectivas](https://www.researchgate.net/publication/339630284_O_mercado_de_alimentos_vegetarianos_e_veganos_caracteristicas_e_perspectivas).

TERRA, M. **Comer é um ato político em todos os seus aspectos**: Nossas escolhas alimentares nunca foram tão carregadas de sentido como agora, segundo uma nutricionista. Abril Saúde. 2019. Acessado em: 30 jul. 2023. Online. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/alimente-se-com-ciencia/comer-e-um-ato-politico-em-todos-os-seus-aspectos>.