



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Técnicas Alternativas na Cozinha Vegana

Unidade 4





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



Unidade 4. Técnicas Alternativas na Cozinha Vegana

Porque é que a cozinha vegana é um desafio?

Os produtos de origem animal na cozinha não só contribuem para o sabor, como também servem funções como obter a consistência correta, construir a estrutura e ligar os ingredientes.

Por exemplo:

- Ovos: ajudam os bolos a crescer e evitam que as almôndegas se desfaçam.
- Leite/Creme: Dá liga aos molhos e confere uma textura cremosa aos pratos.
- Carne: Proporciona uma sensação de saciedade e fornece o "umami" (quinto sabor).

No entanto, na cozinha vegana, não podemos utilizar estes produtos. Por isso, temos de encontrar alternativas. Nesta unidade, vamos conhecer estas alternativas em pormenor.

O que podemos utilizar em vez de ovos?

Para dar liga, levedar e dar humidade

Vamos aprender qual o ingrediente a utilizar em cada situação:

Situação	Tradicional	Alternativa vegana	Nota
Bolo - precisa de crescer	Ovos	70g de puré de maçã	Proporciona uma textura ligeiramente húmida
Bolachas, bolos	Ovos	1 banana + 1 colher de sopa de vinagre de sidra de maçã	Substitui 2 ovos
Almôndegas, hambúrgueres vegetarianos	Ovos	1 colher de sopa de puré de tomate	Também dá sabor
Panquecas	Ovos	3-4 colheres de sopa de aveia	Utilizado com leite
Pudim, bolo	Ovos	60 g de tofu sedoso (em puré)	Versátil devido ao seu sabor neutro



Para todos os fins	Ovos	1 colher de sopa de amido de milho/batata + 1 colher de sopa de água	Aglutina e faz crescer
Merengue, bolos	Claras de ovo	40 g de aquafaba (água de grão-de-bico)	Batido com uma batedeira, cria espuma
Formação de gel	Ovos	1 colher de sopa de sementes de linhaça + 3 colheres de sopa de água (deixar repousar durante 5 minutos)	Cria uma consistência de gel vegano

Como obter a textura e a consistência corretas?

Na cozinha vegana, é importante não só dar liga, mas também criar uma estrutura mastigável.

- Cogumelos: Os cogumelos secos, quando demolhados, dão uma textura mastigável semelhante à da carne. Pode salteá-los ou adicioná-los a almôndegas.
- Alho, aipo, marmelo e nozes maduras: Se forem conservados em água com 2% de sal, proporcionam umami extra e um sabor intenso. Quando fermentados, desenvolvem aromas ainda mais ricos.
- Frutos secos (amêndoas, nozes): Podem ser finamente moídos ou amassados para serem usados em vez de carne picada.
- Batatas: As batatas cozidas, raladas ou assadas dão liga às almôndegas e mantêm a massa unida. São também utilizadas como um aglutinante sem glúten.

Como criar o sabor umami?

O umami (quinto sabor) é detetado em sabores que são uma mistura de doce e salgado, como na carne, no queijo, nos cogumelos e no tomate.

Fontes de umami:

- Tomates
- Cogumelos secos
- Cebolas





- Pasta de tamarindo
- Algas marinhas
- Levedura nutricional (flocos de levedura)

Estes ingredientes aumentam a profundidade de um prato. São especialmente eficazes em pratos à base de vegetais.

Faça o seu próprio sal umami:

Ingredientes:

- 50 g de tomate seco
- 20g de cogumelos secos
- 10g de cebolas secas
- 200g de sal marinho
- 20g de levedura nutricional
- 10g de ervas secas (alecrim, tomilho, hortelã, etc.)

Instruções:

- Misturar todos os ingredientes, exceto o sal e a levedura.
- Deve obter-se uma mistura fina e pulverulenta.
- Transfira a mistura para uma tigela e adicione o sal e a levedura nutricional.
- Misture bem e transfira para um frasco.
- Pode utilizar esta mistura como tempero para caldos ou polvilhá-la em pratos de massa ou vegetais.

Conservação:

Guardar num local fresco e seco, num frasco de vidro hermético.

Alternativas ao pão e à pastelaria:





Também é possível fazer pão e pastelaria sem ovos.

- Aquafaba: Utilizada em vez de claras de ovo.
- Farinha de soja + água (rácio 1:5): Imita o efeito aglutinante e espessante dos ovos.
- Açafrão-da-terra: Dá o amarelo das gemas de ovo.
- Leite vegetal (soja, aveia, amêndoa): Utiliza-se como uma lavagem de ovos para pincelar a massa.
- Natas vegetais + chocolate de cobertura: Para ganache.
- Batatas pré-cozinhadas: Ajuda a manter a massa firme (especialmente útil em waffles e panquecas).
- Farinha de milho: Utilizada em vez de pão ralado.

Alternativas à carne:

Produtos de imitação de proteínas à base de plantas:

- Tempeh: Feijão de soja fermentado - rico em proteínas, textura firme.
- Tofu: Sabor neutro, ganha sabor com salteados ou marinados.
- Seitan (glúten de trigo): Imita a textura da carne, especialmente adequado para grelhar e assar.
- Jackfruit (jaca verde jovem): A sua textura fibrosa pode imitar pratos de frango ou carne (por exemplo, carne de porco desfiada vegana).

Alternativas ao leite e às natas:

Leites à base de plantas:

- Leite de soja: O substituto do leite com o maior teor de proteínas.





- Leite de aveia: Ideal para café e sobremesas devido à sua consistência cremosa.
- Leite de amêndoa: Leve e aromático.
- Leite de côco: Doce e aromático, especialmente utilizado em pratos asiáticos.

Em vez de natas, pode utilizar os seguintes ingredientes

- Creme vegano feito de caju.
- Iogurte à base de plantas (soja, côco).
- Mistura vegetal de óleo + leite (natas caseiras).

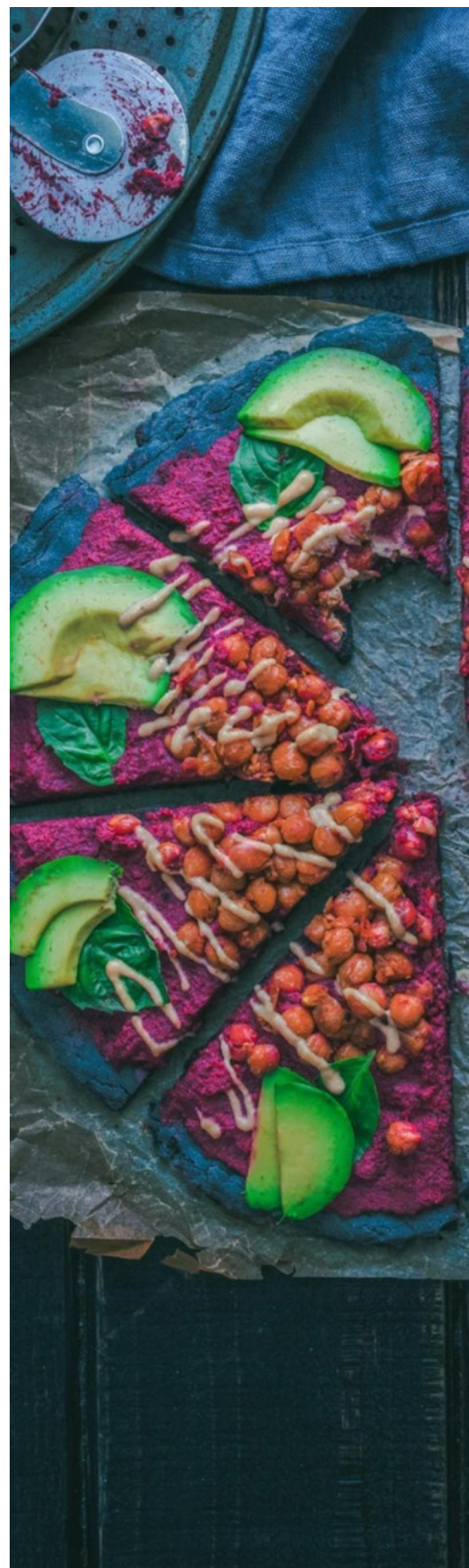
Alternativas ao queijo:

- Queijo de caju: Pode ser preparado por fermentação (como o iogurte).
- Tofu feta: Tofu marinado com limão, vinagre e sal.
- Queijo ricota de amêndoa: Preparado com um liquidificador e um pano de musselina.
- Parmesão vegano: Uma mistura de nozes ou avelãs, levedura nutricional e alho em pó.
- Mozzarella vegana: Feita com goma de tapioca e leite de coco.

Alternativas aos produtos de peixe/deli:

- Salmão vegano feito de couve ou papel de arroz.
- Atum vegano feito com tomate seco, azeitonas e alcaparras.
- Recheios de sushi vegano enriquecidos com algas marinhas.

Alternativas ao iogurte e à maionese:





Iogurte:

- Pode ser feito em casa através da fermentação de leite vegetal com probióticos.
- Em alternativa, pode ser utilizado iogurte de coco ou iogurte de amêndoa.

Maionese:

- Maionese vegana feita de aquafaba, mostarda, limão e óleo.
- Em alternativa, pode ser utilizada maionese à base de abacate.

Alternativas à gelatina:

- Agar agar: Derivado de algas marinhas. Utilizado para fazer pudins, geleias e panna cotta.
- Amido de kudzu: Um gelatinizante da cozinha japonesa.
- Sementes de chia: Formam um gel quando misturadas com líquido; ideal para sobremesas e tigelas de pequeno-almoço.

INTENSIFICADORES DE COR E TEXTURA

- Curcuma: Para a cor da gema de ovo.
- Sumo de beterraba: imita a cor da carne.
- Cenoura + caju: Para obter a cor do queijo "cheddar" vegano.
- Carvão ativado: Para pães de hambúrguer e macarons de cor preta.
- Amido de tapioca: Proporciona uma textura mastigável.

