

CIÊNCIA PARA TODOS NO SEMIÁRIDO POTIGUAR
FEIRA DE CIÊNCIAS DA 06 DIREC

Salsicha vegana feita de caju

Área de Pesquisa: ciências da natureza
Escola: Monsenhor Walfredo Gurgel
Orientador: prof. Aline da Silva Araújo Aquino
Co-orientador: prof. Paula Rejane
Autores: Maria Rita Dantas De Sá Maia, Maria
Rosa da Cunha Melo e Ryan Vítor Bezerra da
Silva
Período de desenvolvimento do projeto:
3 meses

Alto do Rodrigues RN

2024

RESUMO

O projeto da salsicha Vegana une temas muito importantes hoje em dia. A salsicha vegana foi desenvolvida pelas Preocupações sobre a poluição que é causada pela fabricação de alimentos industriais e também pelas preocupações com pessoas veganas que têm pouquíssimas opções no mercado e Precisam cada dia serem vistas e ouvidas para a melhor qualidade de vida, dos Humanos e do Planeta terra e nos seres humanos estamos procurando mais alternativas saudáveis e sustentáveis para ajudar as pessoas e o meio ambiente ela ajuda na nutrição das pessoas já que a salsicha tradicional causa Doenças Crônicas e Cardíacas. Nesse projeto investigamos sobre as Vitaminas do caju e o mal que a salsicha tradicional causa ao corpo humano em comparação a Salsicha vegana e também como ela traz um estilo de vida mais sustentável. O que pode agregar na ausência de colesterol e outras doenças variadas. Foram utilizados como coleta de materiais, a polpa do caju, recipientes para o armazenamento da polpa, peneira para a coleta de material, aparelho de refrigeração, prato doméstico e triturador de mistura processada (liquidificador). Foi constatado que pessoas com o hábito de comer a salsicha convencional poderiam substituí-la para vegana. Com a produção o primeiro resultado não foi o esperado, por conseguinte ficou salgado, a segunda produção ficou apetitoso a nosso gosto.

Palavras-chave: Saúde, Sustentabilidade, baixo custo e Nutrição

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 OBJETIVO	6
3 MATERIAL E MÉTODOS.....	6
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	7
5 CONCLUSÕES.....	8
REFERÊNCIAS.....	9

1 INTRODUÇÃO

A população mundial está consumindo a cada dia mais alimentos ultraprocessados e industrializados. Fato esse, tem preocupado a Organização Mundial da Saúde com o aumento da obesidade em todo mundo, o trabalho presente traz a discussão sobre o consumo de alimentos saudáveis e propõe a confecção de uma salsicha vegana, feita a base de polpa de caju.

O Caju é uma fruta rica em vitamina C e Ferro, sendo formada por duas partes: o pedúnculo floral, que é o pseudofruto, que, por muitas vezes, é confundido com a fruta do Cajueiro e a fruta a castanha. Essa fruta além de ser consumida in natura, também, em virtudes de Suas propriedades energéticas e vitamínicas obtidas por meio do seu beneficiamento, pode ser utilizada na preparação de uma grande variedade de produtos, por exemplo, sucos, refrigerantes, Doces, sorvetes e licores. (OLIVEIRA; RODRIGUES, 2020)

O que é conhecido pelo grupo de pesquisa é que contribui de forma benéfica para os processos digestivos do organismo e para saúde e bem-estar das pessoas. O que se busca conhecer é quais os benefícios da salsicha vegana e como ela pode reagir de forma satisfatória em benefício do corpo de pessoas com obesidade.

Esse trabalho de pesquisa irá ampliar os conhecimentos acerca de como podemos pensar a produção de novos hábitos alimentares na sociedade. Ajudando ao combate à diminuição do colesterol ruim, conhecido como LDL, também diminui os riscos do Câncer e trazem qualidades biológicas à estrutura do corpo e do sistema digestivo em geral.

A alimentação saudável bem equilibrada dentro de um certo período, com baixo teor de sal e sem alimentos processados, trazem benefícios formidáveis para a saúde ajudando a combater e prevenir doenças cardiovasculares e reduzindo a quantidade de açúcares no sangue a utilização da carne vegana em dietas nos auxilia para uma melhor saúde e ajudam na sustentabilidade e no auxílio dos produtores de caju local por ser uma planta que temos em nossa região em abundância.

2 OBJETIVO

- Tornar a sociedade como um todo mais consciente.
- Controlar do colesterol alto
- Auxiliar na diminuição de pessoas com obesidade e hipertensão.
- Diminuir os riscos de entupimentos de veias e artérias, que podem causar infarto, com o consumo exagerado de produtos industrializados.
- Preservar a biodiversidade
- Reduz o sofrimento de animal.
- Ajudar o desmatamento causado pela criação de gado em massa.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Essa investigação se constituiu de natureza qualitativa. Foi estruturado através da análise de um estudo bibliográfico de ARCANJO (2024). O lócus da pesquisa foi escolhido na residência de um dos pesquisadores, por decisão unânime, devido ao manuseio dos materiais serem mais acessíveis.

O corpus da pesquisa se constituiu, tendo com fundamento, os benefícios da salsicha vegana para as pessoas com sobre peso. Os procedimentos realizados se delinearão a partir de uma experiência prática, além do estudo bibliográfico de referência.

Segundo Fernandes (2023 p.19), o pedúnculo tem um grande valor nutricional pois contém de três a cinco vezes mais vitamina C que a laranja, além de cálcio, fósforo e outros nutrientes auxiliando a saúde e a segurança alimentar.

No modo de preparo foram utilizados como coleta de materiais, a polpa do caju, recipientes para o armazenamento da polpa, peneira para a coleta de material, aparelho de refrigeração, prato doméstico e triturador de mistura processada (liquidificador). Na produção da salsicha vegana nós tiramos todo o sumo do caju, pós isso nós pegamos a carne do caju e colocamos no liquidificador para desfíá-la com mais facilidade, depois temperamos ela com temperos secos, como páprica, sal, e alho e depois nós colocamos na geladeira por 1h ou 30m, quando você retirar do congelador você pode fritar de diversas formas sendo elas, na Airfryer no banho-maria como a salsicha tradicional e na frigideira.

É importante consumir a fruta com moderação. Além disso, comer grandes porções de uma só vez também pode causar náuseas, vômitos, indigestão e até mesmo diarreia devido ao teor de fibras e açúcares do caju.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado da nossa salsicha que, após análise do estudo bibliográfico acerca dos benefícios da fruta (caju) e realizar o preparo da salsicha vegana feita com polpa de caju foi constatado que o hábito das pessoas que são consumidores da salsicha convencional poderiam substituir pela salsicha vegana e contribuir para redução dos níveis de colesterol ruim (LDL) e culturalmente fazerem parte do cardápio de restaurantes, bem como da comida caseira na residência das pessoas, promovendo assim, a melhoria da qualidade de vida da população que está sofrendo com sobre-peso.

Vale ressaltar as vantagens e desvantagens:

Vantagens: eliminação do consumo de colesterol da dieta; combate à exploração de animais para produzir comida. Desvantagens: perdas do leite como fonte de cálcio da alimentação, de fontes de vitaminas do complexo B e de fontes de proteína de alta qualidade.

5 CONCLUSÕES

Concluimos que, após a observação e pesquisa, aqueles que são acostumados a comer a salsicha tradicional podem adquirir o gosto em comer a salsicha vegana e adotar uma alimentação saudável, evitando os maus hábitos alimentares que contribuem como causa, a obesidade na população mundial. A salsicha vegana representa uma alternativa inovadora e sustentável às salsichas tradicionais, alinhando-se às necessidades de uma população cada vez mais consciente em relação à saúde e ao meio ambiente.

REFERÊNCIAS¹

ARCANJO, Ana Clara. Como fazer salsicha vegana caseira? DEGUSTA. 2024 Disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/comidacaseira/como-fazer-salsicha-vegana-caseira-confira-opasso-a-passo>> Acesso em: 21 de ago. de 2024

FERNANDES, Flavia. **O COMPLEXO DO CAJU E A CULTURA ALIMENTAR**

NORDESTINA desafios para as políticas culturais. 2023. Disponível em:

< <https://periodicos.ufba.br/index.php/pculturais/article/download/52720/31484/233180> >

Acesso em: 11 de Agosto. de 2024

OLIVEIRA, Diego Francisco de Mesquita; RODRIGUES, Thiago Machado. **Análise Prospectiva do Caju: mapeamento tecnológico por meio de pedidos de patentes**, 2020 Disponível em:

< <https://periodicos.ufba.br/index.php/nit/article/download/30651/21145> > 14 de Agosto. de

2024