

nutripro[®]

REVISTA DE NUTRIÇÃO PROFISSIONAL DA NESTLÉ

Mais opções à base de vegetais, por favor

Opções
frescas para
o seu café e
sua cozinha

Conheça as
novas
soluções
sem leite



 **Nestlé**
PROFESSIONAL



UM MERCADO *em franca expansão*

Produtos à base de vegetais estão surgindo em todos os lugares

Houve um tempo no qual o leite de origem animal era a única opção para determinadas receitas. Hoje em dia, isso não mais se aplica, e você pode encontrar alternativas à base de vegetais - sem leite - feitas a partir de uma variedade de grãos, castanhas e legumes. Esses ingredientes versáteis estão abrindo caminhos nas opções alimentares do desjejum matinal, nos cafés e molhos, e até mesmo em sobremesas, como sorvetes e cremes - e cada vez mais pessoas estão interessadas em experimentá-las e comprá-las - mesmo não sendo veganas.

Os consumidores têm muitos motivos para escolher esses produtos, variando dos cuidados com sua saúde até as preocupações com sustentabilidade, variações climáticas e bem-estar animal e a curiosidade sobre algo novo. Nesta edição, iremos explorar o que está impulsionando esse mercado, como as opções diferem umas das outras e do que esses produtos são feitos. Forneceremos também dicas para chefs e baristas que desejam incorporar esses ingredientes em suas receitas, juntamente com ideias sobre novas opções no cardápio.

Vamos começar.

100% À BASE DE VEGETAIS - SEM LEITE
BEBIDAS À BASE DE CAFÉ, SOBREMESAS E PRATOS PRINCIPAIS ESTÃO SENDO BUSCADOS



“O MERCADO GLOBAL DE ALTERNATIVAS AOS LATICÍNIOS FOI AVALIADO EM

\$20,5 BILHÕES

EM 2020”
E ALCANÇARÁ

\$52,5 BILHÕES

EM 2028

1

E NÃO APENAS POR VEGANOS

Os estudos mostram que existem vários fatores por trás da crescente demanda por opções à base de vegetais - sem leite.²

37% Saúde e bem-estar

21% Intolerância à lactose ou alergias

12% Sabor

12% Meio ambiente e bem-estar animal

7% Interesse em provar coisas novas

62% DOS CONSUMIDORES DE LATICÍNIOS COMPRARAM ALTERNATIVAS À BASE DE VEGETAIS EM 2018

3 MOTIVOS PARA OFERECER MAIS OPÇÕES À BASE DE VEGETAIS

- 1 Conquistar um novo público de veganos, vegetarianos e semivegetarianos
- 2 Manter os clientes atuais que desejam mudar os seus hábitos alimentares.
- 3 Aceitar grupos maiores atendendo a todos na festa. ⁴

Algo para *todos*

Opções, opções! A chegada de tantos produtos à base de vegetais no mercado é uma excelente notícia para chefs, baristas e consumidores, pois isso significa a possibilidade de escolher a opção certa para cada situação. Não existe nenhuma resposta melhor. Em vez disso, considere como os produtos feitos com cada uma dessas fontes se comparam ao escolher o que oferecer aos seus clientes.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Amostras dispostas
conforme o conteúdo
proteico.

As informações se
baseiam nas bases de
dados disponíveis e
não representam todos
os produtos no
mercado.

Valores nutritivos
por 100 ml⁹



Sabor. Função. Nutrientes. Sustentabilidade.

São muitas opções - como escolher?

Gosto e desempenho são sempre as principais preocupações, porém sua decisão final também pode envolver outros fatores. Por exemplo, a sustentabilidade é uma razão urgente de usar mais produtos à base de vegetais. O sistema global de produção de alimentos responde por um terço das emissões totais de gases de efeito estufa no mundo,⁵ e, exceto em caso de mudança nos hábitos das pessoas, os efeitos ambientais desse sistema podem alcançar níveis além dos limites planetários seguros por volta de 2050.⁶ "Uma forte motivação para muitas pessoas que tomam leites à base de vegetais, em vez de produtos lácteos são os seus potenciais benefícios

para o meio ambiente."⁷ No entanto, mesmo os produtos 100% à base de vegetais variam em termos de sustentabilidade. As atividades agrícolas para cada tipo de lavoura consomem quantidades variáveis de água e terreno e liberam uma variedade de emissões de gases de efeito estufa. Existem desvantagens para cada opção, porém no geral, ervilha e soja pontuam melhor nas mensurações de sustentabilidade e têm um pipeline estabelecido no mercado, e grão de bico e fava despontam como favoritos para o desenvolvimento de futuros produtos. O cultivo de ervilhas e outros legumes que agregam nitrogênio no solo também pode limitar o uso de fertilizantes químicos, ajudando a contribuir para um clima mais estável.⁸

Porém, existem ainda outros fatores que podem influenciar a sua escolha. Diversidade alimentar, adequação de nutrientes e ingestão de energia balanceada são igualmente importantes. E apesar de não se aplicar a todas as pessoas, alergias alimentares constituem também uma importante consideração de segurança. Finalmente, a acessibilidade e a disponibilidade de todas as opções influenciarão a sua decisão final, pois se você não puder encontrar ou adquirir um ingrediente, ele não chegará à sua cozinha ou mesa de refeição.

AVEIA	COCO	AMÊNDOA	ARROZ
1,3g PROTEÍNAS	1,3g PROTEÍNAS	0,6g PROTEÍNAS	0,3g PROTEÍNAS
50 kcal Totais	75 kcal Totais	15,0 kcal Totais	47 kcal Totais
2,1g Gorduras	7,5g Gorduras	1,1 g Gorduras	1,0g Gorduras
Alergênicos Glúten	Alergênicos Nenhum conhecido	Alergênicos Nozes	Alergênicos Nenhum conhecido
Opções certificadas sem glúten estão disponíveis	Sabor exótico e textura cremosa que não deixam o seu café aguado.	Muito apreciado por seu sabor amendoado diferenciado	Hipoalergênico com sabor neutro

O QUE HÁ MAIS NA *mistura?*

INGREDIENTES ADICIONAIS QUE TORNAM OS PRODUTOS À BASE DE VEGETAIS PERFEITOS

Quando os vegetais constituem o principal ingrediente, eles podem precisar de uma pequena ajuda para atender aos seus padrões. Esse é o motivo pelo qual os produtos à base de vegetais incluem ingredientes para realçar o sabor, a sensação na boca, consistência e outros fatores esperados - e que seus clientes exigem.

Proteína

Alguma proteína é encontrada naturalmente nas plantas utilizadas na fabricação desses produtos, como na soja e na ervilha. Além de ser um importante nutriente, ela também auxilia na obtenção de iogurte e queijo, além de interagir com enzimas para criar sabores e texturas específicos. Bebidas formuladas para baristas normalmente contêm proteína adicional para ajudá-los a atender aos padrões das cafeterias.



Agentes espumantes

Alguns produtos, como bebidas à base de ervilha ou aveia, criam espuma facilmente quando sujeitas a vapor ou espumação. Outros ingredientes também podem ser adicionados como auxílio na produção de espuma e espumação em alimentos e bebidas.

Estabilizadores e emulsificadores

Goma xantana (derivada da fermentação microbiana), goma guar (um extrato natural da vagem guar) ou carragenina (um extrato de algas marinhas) pode ser adicionada para estabilizar ou espessar esses produtos, criando uma textura cremosa. A lecitina de soja e girassol também é utilizada para emulsificar, e outros produtos à base de plantas podem ser utilizados como sistemas de preservação.



Gordura/Óleo

A gordura é um componente essencial dos laticínios, responsável por sua aparência cremosa, textura e sensação na boca. No entanto, como muitas plantas carecem desse componente, gorduras e óleos de colza, semente de girassol, azeitonas, soja ou coco podem ser adicionadas nos produtos para recriar a experiência que as pessoas esperam.



Açúcar

As plantas contêm quantidades variadas de açúcares naturais, que podem afetar a doçura do produto final. O açúcar de cana pode ser adicionado a alguns produtos à base de vegetais para recriar a doçura da lactose naturalmente encontrada no leite de vaca, reduzir o amargor ou simplesmente facilitar a mistura dos ingredientes vegetais de modo que o seu sabor não domine uma receita.



Aromatizantes

A presença ou ausência de sabores acentuados pode atuar no gosto de um produto. Por exemplo, o rico sabor do coco é um benefício adicional em alguns pratos, ao passo que sabores neutros são preferidos quando se deseja que outros ingredientes se destaquem. Alguns produtos também contêm baunilha, chocolate ou outros aromatizantes para realçar o seu sabor.



Nutrientes

Algumas das plantas utilizadas na fabricação desses produtos podem ter deficiência de algumas vitaminas ou minerais necessários à saúde humana. Por esse motivo, eles podem ser fortificados com nutrientes importantes, como vitamina B12, cálcio ou vitamina D, que estão ausentes nas dietas de muitas pessoas.



A FUNÇÃO
VEM
EM

Primeiro lugar

Opções à base de vegetais na cozinha

Para obter os melhores resultados ao utilizar opções 100% à base de vegetais - sem leite em suas receitas, considere as dicas a seguir:

Para aplicações salgadas

1. Ingredientes à base de vegetais não adoçados e não saborizados permitem que os outros sabores brilhem em seu prato
2. Produtos com pouco ou nenhum aroma combinam bem com pratos salgados.
3. O leite de coco vegano combina bem com curry ou algumas receitas asiáticas.
4. Um produto com 25% a 35% de gordura será uma opção versátil com boas qualidades de emulsificação e aglutinação.

Para aplicações doces

1. Busque alternativas à base de vegetais para o leite condensado adoçado, leite evaporado e creme batido adoçado.
2. Experimente a soja, que é um aglutinante eficaz em produtos de panificação por causa do seu alto teor de proteínas.
3. Ao criar uma receita vegana, lembre-se de substituir a manteiga por uma opção à base de vegetais e encontre um substituto para os ovos.
4. Menores temperaturas de assamento e cozimento mais lento podem ajudar a evitar a separação.

VOCÊ SABIA?

Provavelmente você já ouviu falar de produtos “não lácteos”, que imitam o sabor e a textura dos laticínios, porém são produzidos principalmente a partir de gordura vegetal e proteínas de leite. No entanto, eles não equivalem aos produtos 100% à base de vegetais, que não contêm nenhum ingrediente de origem animal.



O que o chef deseja

“Funcionalidade, versatilidade e previsibilidade são importantes na culinária. Como chef, eu não quero mudar meus hábitos e minhas habilidades culinárias – eu só quero que esses ingredientes tenham desempenho similar ao do leite de vaca. Em outras palavras, eles devem ter aparência e sensação cremosa do leite de vaca e manter sua suavidade, em vez de separar ou se tornar aguados quando misturados ou aquecidos. Desde que desempenho e sabor estejam corretos, eu posso confiar neles em minhas receitas sem ter que fazer mais ajustes.”

Teste de impacto na cozinha

Antes de usar um novo produto à base de vegetais em suas receitas, submeta-o a um “teste de impacto” completo para garantir que ele não se separe ou deixe a comida aguada:

- Ferva-o e verifique a consistência.
- Adicione-o à uma base de tomate para verificar se ele trata bem a acidez.
- Adicione condimentos para verificar se ele trata bem os temperos.
- Prepare um molho ou uma sopa e deixe em banho maria por algumas horas para verificar se ele suporta o calor e o tempo de retenção.
- Experimente uma aplicação assada, como um gratinado de batata/verdura ou um quiche.

Ajustando um orçamento

Por causa dos custos de processamento, alguns desses ingredientes podem custar mais que os seus equivalentes de leite de origem animal. Ao adicioná-los no cardápio, busque formas de maximizar o seu retorno por meio de estratégias, como oferecer menores porções, promover pratos como opções saudáveis de qualidade, tornando-os mais atraentes e apetitosos e destacando-os no cardápio.

Agite algo novo

SUBSTITUA O CREME DE COZIMENTO POR UMA ALTERNATIVA À BASE DE VEGETAIS PARA:

- Sobremesas
- Pratos salgados como gratinados, molhos, cozidos e sopas

SUBSTITUA O CREME BATIDO POR UMA ALTERNATIVA À BASE DE VEGETAIS PARA:

- Cheesecake, mousse de chocolate, tiramissu, torta de limão
- Bebidas adocicadas, como shakes, chocolate quente ou smoothies

SUBSTITUA O CREME ALFREDO POR UMA ALTERNATIVA À BASE DE VEGETAIS PARA:

- Comidas reconfortantes, como massa, assados e noodles
- Como um molho para a entrada principal
- Na pizza
- Com aperitivos ou acompanhamentos, no lugar da manteiga ou como um molho

A close-up photograph of a hand pouring milk from a metal pitcher into a glass of coffee. The coffee has a latte art design on top. The background is dark and out of focus.

NO CAFÉ,
É UMA QUESTÃO
DE *gosto*

Como os baristas equilibram sabor + função

Cozinhar com alternativas à base de vegetais é uma coisa,, porém utilizá-las em bebidas à base de café é outra. Quando se trata de atender às expectativas dos clientes por bebidas suaves, cremosas e deliciosas, quais são as melhores práticas?

O que o barista deseja?

“Em bebidas de café, não há espaço para sabores estranhos a ocultar; desse modo, a alternativa à base de vegetais precisa complementar o café, em vez de impactá-lo ou dominá-lo. Ao mesmo tempo, eu espero a textura cremosa e aveludada que o leite de vaca proporciona às bebidas misturadas de café. E, obviamente, ela precisa produzir uma microespuma durável e de textura fina, que seja digna da minha melhor arte com ‘latte’.”

Experimente essas dicas de especialistas em seu café:

1. Mantenha os ingredientes à base de vegetais resfriados (3-4 °C), e bata-os bem antes de misturar com café. Eles são menos homogêneos que o leite de vaca.
2. Para um perfil de gosto equilibrado que case bem com o café, escolha produtos, como aveia ou ervilha, que são naturalmente doces, porém não dominam o sabor.
3. Prove sempre e avalie a doçura dos produtos antes de adicioná-los ao café. Para melhores resultados, prove-os frios e após vaporização. Você poderá então ajustar a doçura da bebida misturada.
4. Para evitar que os produtos à base de vegetais coalem, aqueça-os primeiro; a seguir, adicione café quente lentamente.
5. Ao aprimorar as suas receitas, prove a bebida após misturá-la para verificar se é preciso acrescentar açúcar.
6. Se estiver promovendo bebidas à base de vegetais, como veganas, verifique se TODOS os ingredientes são veganos. Por exemplo, como o mel é feito pelas abelhas, ele não é vegano.

Dominando a microespuma:

Para resultados ideais, aplique MENOR volume de ar no início, e adicione-o muito RÁPIDO para dispor do maior tempo possível para mexer o líquido. Esta ação quebra as grandes bolhas para formar microespuma; desse modo, quanto maior o tempo de agitação, mais bonita será a microespuma.

SONS *deliciosos*

Entendendo o vocabulário correto

Uma das primeiras questões é o que chamar de comidas e bebidas à base de vegetais (não leite). Apesar de os estudos demonstrarem que os clientes acham o termo “leite” atrativo, a União Europeia banuiu o uso desse termo para se referir a produtos feitos a partir de plantas^{10,11} e outros países podem seguir, mesmo que existam exceções como o “leite de coco”, que é permitido na UE. Portanto, é melhor adotar uma abordagem cautelosa, escolhendo termos como “vegano”, “à base de vegetais” e “alternativas à base de vegetais”, utilizando imagens ou descrições para contextualizar esses produtos.



SEIS DICAS PARA O CARDÁPIO

Se estiver apresentando novas comidas e bebidas em seu cardápio, você quer que os seus clientes se entusiasmem com eles imediatamente. Aqui estão algumas ideias para transformar suas novas ofertas em um lançamento de sucesso.

1. Romanceie o linguajar!

Uma vez aperfeiçoadas as suas receitas, descreva-as de uma forma que as faça muito irresistíveis. Palavras como cremosa, rica, suave e espumante podem ajudar a convencer os clientes que eles ficarão satisfeitos.

2. Considere cada categoria.

Com certeza, elas são fáceis de acrescentar em smoothies e no café. Mas que tal em pastas, molhos para entradas ou sobremesas cremosas?

3. Produtos à base de vegetais não são um compromisso.

Desse modo, trate-os como um novo e excitante ingrediente para que mais clientes fiquem ansiosos para provar - e não apenas como um substituto para veganos ou comensais intolerantes à lactose.

4. Facilite a mudança.

Ao criar versões à base de vegetais de pratos familiares, você pode incentivar os clientes regulares a experimentá-los e ajudar os comensais veganos a se sentir em sincronismo com os seus parceiros de comida.

5. Integre-os no cardápio

Lembre-se que as pessoas podem escolher uma comida ou bebida à base de vegetais por várias razões, não segregue-as em uma seção específica à parte.

6. Tenha orgulho de apontá-los.

Lembre-se de assinalar essas opções como 100% à base de vegetais ou veganas (desde que todos os ingredientes no prato se qualifiquem como tal); desse modo, os clientes se sentirão seguros de escolhê-las.



Conforme a Regulamentação da UE e Codex, terminologias como “leita à base de vegetais” ou “laticínios à base de vegetais” não podem ser utilizados para se referir a alternativas à base de vegetais.^{10,11}



PROMOVENDO OS *vegetais* NO SALÃO DE REFEIÇÃO

Eduque a sua equipe



Esteja preparado(a) para descrever o quão bem os produtos à base de vegetais oferecem a cremosidade e a consistência que os clientes esperam.



Lembre a sua equipe de perguntar aos clientes sobre eventuais alergias ao servir bebidas ou pratos contendo ingredientes à base de soja, glúten ou castanhas.

Certifique-se de que o seu pessoal de serviço sabe quais produtos você usa em seus pratos e suas bebidas e como os seus sabores podem diferir entre si e do leite de vaca.



Dissemine o discurso!

Lembre-se, os consumidores estão buscando mais opções à base de vegetais; portanto, promova-as de forma visível. Caso contrário, você corre o risco de perder clientes que buscam especificamente esses itens.



Use boletins informativos, mídias sociais ou sinalizações e cartões de mesa em todo o restaurante para promover os seus novos itens e explique o motivo de sua adição. Declarações de valor como essas podem atrair novos clientes ou aumentar a fidelidade daqueles que você já conquistou.



Satisfação no atendimento

Produtos à base de vegetais já se encontram no mercado há algum tempo; desse modo, muitos dos seus clientes provavelmente já ouviram falar deles. Esta crescente conscientização (e, em alguns casos, uma preferência por vegetais) facilitará a promoção de suas novas receitas. Seguem algumas ideias para auxiliar no planejamento de uma implementação bem-sucedida.

Mostre e Informe

Uma imagem (ou um cartaz) podem valer por mil palavras. Se os clientes puderem ver como é possível preparar pratos surpreendentes com esses ingredientes, eles ficarão tentados a prová-los!



Desperte a atenção criando cartazes para a sua área de espera, acrescentando cartões promocionais para as mesas ou apresentando itens de menu à base de vegetais - sem leite nos cardápios online e nas mídias sociais.

Experimente, Você vai gostar



Se você tiver bancadas de autosserviço, inclua uma variedade de misturas à base de vegetais para que os clientes possam prová-las.



Ofereça um amostrador de smoothies, bebidas à base de café ou sobremesas feitas com produtos à base de plantas - sem leite para ajudar a criar aceitação.

Fontes

1. Dairy Alternatives Market Share & Growth Report, 2021-2028. Market Study Report. Grand View Research.
2. Plant-Based Consumer Insights | Synergy Flavors. (synergytaste.com)
3. Five insights into the views and behaviors of consumers in the US dairy industry | McKinsey.
4. Should Your Restaurant Add Vegan Menu Options. (touchbistro.com)
5. Crippa, M. et al. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. Nature Food. 2021.
6. Springmann, M. Options for keeping the food system within environmental limits. A Natureza. 2018.
7. Jeske, S., et al. Past, present and future: The strength of plant-based dairy substitutes based on gluten-free raw materials. Food Research International, 2018.
8. Creating a sustainable food system | Accelerating Climate Action: Refocusing Policies through a Well-being Lens | OECD iLibrary (oecd-ilibrary.org)
9. FoodData Central (usda.gov) - USDA Food Database.
10. General Standard for the Use of Dairy Terms (Codex Stan 206-1999).
11. Regulation (EU) No 1308/2013.

O advento de novos ingredientes é sempre um momento estimulante para o setor alimentício. Com o crescimento da demanda pelos clientes por comidas e bebidas à base de vegetais, agora é o momento perfeito de começar a experimentar e buscar formas de adicioná-las em seu repertório.

Leia Mais

Edições disponíveis Nutripro®

Mais opções à base de vegetais, por favor

Conheça as novas Soluções sem Leite

Aberto para atendimento

Criando uma nova experiência para o Cliente após a COVID19

Faça frituras

As novas alternativas para a carne à base de vegetais

Simples e Autêntico

Adotando a transparência

Tudo sobre equilíbrio

*Fazendo mudanças
Não promessas*

Mais vegetais no prato

Entendendo as proteínas vegetais

Alergênicos alimentícios

Ingredientes a observar

Redução de açúcar

Alternativas doces

Conscientização da porção

Um guia visual para empratamento

Umami

Encontrando o quinto sabor

A cultura do café

Fatos e Mitos

Sobremesas

Alimente a alma

Bebidas adoçadas

Uma onda de problemas de saúde e nutrição

Sódio

Balanceando gosto e saúde



Nestlé Professional
Nestec S.A.
Avenue Nestlé 55
CH-1800 Vevey
Suíça

www.nestleprofessional.com

Nutripro® é uma publicação da Nestlé Professional © 2021

Contate
nutripro@nestle.com para
informações adicionais.

Equipe editorial:

Ana Isabel Aragón, Anna Tudela, Raha Rajaei, Marina Larivière, Emmanuel Lorieux, Jeff Sisarsky, Christos Sotiros
Direção de criação: Sr. e Sra. **Cópia:** Karin Lannon **Fotografia:** Yolanda Gonzalez,
Nestlé Professional