



RESUMO – RELATO DE EXPERIÊNCIA

**EIXO TEMÁTICO: EIXO 3 – ALIMENTOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE E
DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS**

**O PODER DO SABOR DOS ALIMENTOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE NO PREPARO DA
MOQUECA VEGANA**

**MENEZES, Ariana da Rocha¹; LIMA, Cristiani de²; SANTOS, Livia Silva³; PAZ, Sheila Peirot⁴;
PAZ, Danielle Peirot⁵.**

1 UFRGS, arianamenezes547@gmail.com

2 UFRGS, cristianidelima@gmail.com

3 UFRGS, liviabida23@gmail.com

4 UFRGS, chacaraliriodobrejo@gmail.com

5 UFRGS, pppeirot@gmail.com

O presente relato de experiência, intitulado o poder do sabor dos alimentos da sociobiodiversidade no preparo da moqueca vegana, brota das aulas práticas da disciplina de técnicas básicas em gastronomia, do Curso de Especialização em Gastronomia Cultural da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre-UFCSPA. Como parte integrante das atividades avaliativas da disciplina, fomos estimulados (as) a pensar, entre outras receitas, o preparo da moqueca, utilizando os alimentos da sociobiodiversidade. Com isso, ousamos criar uma versão de moqueca vegana, com intuito de demonstrar o seu poder e a riqueza do seu sabor, rompendo com a normatividade tradicional da moqueca de peixe e dendê, tendo como protagonistas do prato a banana da terra, grão de bico e peixinho da horta. Os ingredientes substitutos tornam o prato ainda mais biodiverso e nutritivo, sem descaracterizar as técnicas, os sabores e as texturas pretendidas, mas enriquecendo ainda mais o nosso paladar ao mostrar que um prato pode ser apresentado de diversas formas e degustado nas suas mais múltiplas apresentações. A aula prática ocorreu no dia 22 de março de 2025 no Polo de Santo Antônio da Patrulha, neste dia, as integrantes do grupo que já haviam de forma antecipada se dividido entre aqueles que gostariam de preparar a opção vegana, elaboram a receita contando com alguns dos ingredientes provenientes de produção própria, além de contar com uma panela de barro para o cozimento. As adaptações têm como objetivo incluir aqueles que apresentam alguma restrição alimentar, seja por postura ética e pessoal ou limitação física, além de provocar nossos paladares. Se cada experiência gastronômica é única, estar aberto a provar o novo, também nos desloca da zona de conforto e nos remete para um mundo de possibilidades onde cada ingrediente abre um leque de opções e carrega todo um legado que vai muito além da receita tradicional. Ao abrir-se ao novo, não significa desconsiderar a tradição, mas ressignificar seu legado frente aos novos desafios e honrar toda sua importância, justamente porque só revisitarmos aquilo que nos marca, e nos enriquece de sentido. Ao denominar um alimento como vegano se leva em consideração que para além de uma escolha pessoal, a concretização do prato se caracteriza como uma forma de ativismo alimentar, que busca estar atento às



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

demandas ambientais através de uma educação ambiental e nutricional para a prática de mitigação climática, isto porque, recomendações atuais orientam a construção e conscientização para dietas sustentáveis, com aumento na oferta de alimentos de origem vegetal e uma considerável diminuição nos alimentos de origem animal. Assim, a inovação deste preparo acaba por considerar tanto a inclusão alimentar quanto a valorização da sociobiodiversidade.