

## MARMITA VEGANA: UM CASO DE EMPREENDEDORISMO EM PERNAMBUCO

Vitória Regina de Souza Braga<sup>1</sup>

### RESUMO

A alimentação é uma das atividades mais importantes para as pessoas, e a gastronomia, ao longo dos anos, tem crescido cada vez mais em razão da maior visibilidade nas mídias. Sabendo que a alimentação vegana pretende promover mudanças significativas ao substituir carnes e seus derivados por produtos de origem vegetal, a empresa Marmita Vegana surgiu no mercado como um *delivery* de comida vegana congelada com várias opções de pratos.

**Palavras-chave:** Gastronomia. Comida vegana. Empreendedorismo.

**Data de submissão:** 13/02/2019

**Data de aprovação:** 27/02/2019

### INTRODUÇÃO

A alimentação é uma das atividades mais importantes para as pessoas, tanto por razões biológicas quanto por envolver aspectos econômicos, sociais e culturais para a evolução da sociedade.

A gastronomia, ao longo dos anos, tem crescido cada vez mais em razão da maior visibilidade dada pelos programas de televisão, conteúdo na internet e pela diversificação do mercado.

A alimentação vegana pretende promover mudanças significativas ao substituir carnes e seus derivados por produtos de origem vegetal, cereais, grãos, entre outros. Essas mudanças visam a frear o aquecimento global, economizar água e salvar inúmeras vidas.

O mercado, para esse tipo de alimentação, está crescendo bastante atualmente e já oferece dezenas de produtos, entre eles: carnes e leites vegetais, queijos, hambúrgueres, coxinhas, etc. Foi pensando em todos estes fatores que surgiu a empresa Marmita Vegana. Um *delivery* de comida vegana congelada que busca levar às pessoas que aderiram ou que possuem curiosidade sobre este estilo de vida, pratos saborosos, cem por cento naturais, com valor nutricional balanceado e preço acessível.

Para que isto fosse possível, o conhecimento adquirido nas aulas de gastronomia da Faculdade Metropolitana foi muito importante. Tal conhecimento contribuiu para a padronização dos pratos, utilizando técnicas de cortes, cocção, entre outros, bem como na elaboração do cardápio específico para este tipo de restrição. As fichas técnicas foram importantes para garantir o desperdício mínimo na compra dos insumos e controle dos preços.

---

<sup>1</sup> Aluna do curso de Gastronomia da Faculdade Metropolitana da Grande Recife: [vitoriarsbraga@gmail.com](mailto:vitoriarsbraga@gmail.com)

## A FERRAMENTA

A utilização dos conceitos vistos nas aulas teóricas do curso de gastronomia foi bastante relevante para a criação da Marmita Vegana.

Foi possível colocar em prática as técnicas de cortes e cocção aprendidas nas aulas de habilidades e técnicas culinárias, assim como a importância da utilização dos agentes aromáticos, ervas e especiarias.

É importante padronizar os cortes de vegetais para que no processo de cocção a liberação de sabores e nutrientes aconteça de maneira uniforme.

Segundo Kövesi *et al* (2007), para interpretar e executar corretamente uma receita é preciso conhecer os tipos de cortes clássicos. Ao criar uma receita, o mais importante é ter em mente o porquê de usar esse ou aquele corte. Deve-se considerar não apenas a perfeição das medidas, mas também a uniformidade dos cortes, o melhor aproveitamento do alimento e qual será sua aplicação.

Os métodos de cocção também foram parte de um aprendizado relevante para a criação da empresa, uma vez que possibilitaram o entendimento de que, utilizadas essas técnicas de maneira correta, os alimentos podem ser apresentados de diversas texturas e sabores diferentes.

A utilização correta dos agentes aromáticos, ervas e especiarias também influenciam na busca por sabores variados. Isso é importante devido às restrições desse tipo de alimentação, tornando-a mais atrativa ao consumidor.

Outro conhecimento importante que foi adquirido está relacionado à elaboração do cardápio e das fichas técnicas das receitas. O Cardápio é fundamental para este tipo de atividade, pois é a partir dele que iremos verificar os insumos necessários, bem como a mão de obra utilizada. Um bom planejamento é essencial para o sucesso desta operação.

No que se refere à criação das fichas técnicas das receitas, foi de grande valia perceber que essa documentação é a mais importante e viabiliza o sucesso das preparações, uma vez que podemos saber exatamente a quantidade dos insumos que serão utilizados, minimizando assim o desperdício e facilitando a reprodução das receitas, visto que todas as informações necessárias estarão à disposição de todos.

Para Silva (2001), pode-se desenvolver a ficha técnica para gestores de serviços comerciais, que será mais simplificada, uma vez que tem por finalidade ser um instrumento de gestão de custos.

A importância se dá quando aprendemos que a padronização consegue garantir a qualidade do produto com o mínimo custo possível.

## IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA

Foi verificado que o mercado de alimentação está passando por várias mudanças. As pessoas estão mais conscientes com o seu papel de consumidor, percebendo os impactos que suas escolhas acarretam ao meio ambiente.

Diante deste cenário, a alimentação vegetariana e vegana vêm tendo um crescimento considerável. Entretanto, a oferta destes produtos ainda é limitada na Grande Recife. Há poucas lojas, produtos e restaurantes voltados para este tipo de consumidor.

Considerou-se também o estilo de vida do consumidor que possui tempo limitado para realizar as refeições, devido ao ritmo forte de trabalho. Tal fato faz com que este consumidor acabe dando preferência para uma alimentação mais prática e fácil.

Diante disto, percebeu-se a necessidade de criar uma empresa que fornecesse uma alimentação cem por cento natural e artesanal, sem agrotóxicos, sem proteína animal, com um preço acessível e que atendesse as pessoas adeptas a este estilo de vida. Assim surgiu a Marmita Vegana.

## **A METODOLOGIA UTILIZADA**

Primeiramente, após a identificação da necessidade deste tipo de serviço, foi pensado o cardápio, levando em consideração os insumos da estação, pois, além de serem mais fáceis de encontrar, o custo também seria menor.

Após o planejamento do cardápio veio a etapa de elaboração das receitas e a criação das fichas técnicas. Estes passos foram importantes para ajustar o sabor e a consistência dos pratos que seriam fornecidos.

Logo em seguida, iniciou-se o planejamento de como as entregas seriam feitas, assim como a divulgação e a forma de comunicação com os clientes potenciais. Após a definição de todos esses pontos foi possível, enfim, começar a fornecer os produtos da Marmita Vegana.

## **A PROPOSTA IMPLANTADA**

Com apenas dois meses em funcionamento, a Marmita Vegana ainda está “engatinhando” no mercado, contando somente com dois colaboradores que trabalham diretamente na operação. Um deles é responsável pela criação e elaboração das receitas, compra de insumos e atividades relacionadas à produção. O outro é responsável pelo marketing da empresa, comunicação direta com os clientes e entrega dos produtos.

No cardápio são oferecidos quatro tipos de pratos, todos veganos e vegetarianos:

- 1) O carro chefe é o “pf”, composto por arroz integral, feijão, legumes grelhados e hambúrguer de quinoa com abobrinha;
- 2) Massa fina com molho à bolonhesa de soja;
- 3) Ensopado do mar vegano com arroz branco;
- 4) Panquecas recheadas de soja com champignon, cobertas de molho de tomate.

As porções variam de 300 a 400 gramas e os pedidos são feitos através de mensagens no celular. O pedido mínimo é de três pratos e as entregas são feitas em dois dias da semana: na segunda e na quinta-feira.

## **AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS**

O conhecimento teórico teve um papel fundamental para o surgimento da Marmita Vegana. Ele possibilitou um planejamento mais correto para que fosse colocado em prática o desejo de levar uma comida cem por cento natural, sem proteína animal, com muito sabor e nutrientes para as pessoas.

A empresa profissionalizou as compras, adquirindo apenas os insumos necessários para as preparações, evitando o desperdício e podendo praticar um preço justo e acessível para todos.

Esse é apenas o começo dessa empreitada. Ávidos por novos conhecimentos, os colaboradores da Marmita Vegana intencionam melhorar, cada vez mais, seu mix de produtos, contribuindo para um mundo cada vez melhor.

## REFERÊNCIAS

KÖVESI, Betty *et al.* **400g - Técnicas de cozinha**. São Paulo: Editora Companhia Nacional, 2007.

SILVA, S. M. C. S.; BERNARDES, S. M. **Cardápio - guia prático para a elaboração**. São Paulo: Editora Atheneu/ Centro Universitário São Camilo, 2001.