

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM
GASTRONOMIA

DURVAL DE ARRUDA SILVESTRE TORRES
LUCAS ANTÔNIO MENDES DE FARIAS
REBEKA YANCA FONSECA ALVES

**GASTRONOMIA VEGETARIANA E A ARTE DA
COZINHA VEGANA**

RECIFE/2021

DURVAL DE ARRUDA SILVESTRE TORRES
LUCAS ANTÔNIO MENDES DE FARIAS
REBEKA YANCA FONSECA ALVES

GASTRONOMIA VEGETARIANA E A ARTE DA COZINHA VEGANA

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de tecnólogo em
Gastronomia.

Professor Orientador: Nicole Rodrigues

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

T693g Torres, Durval de Arruda Silvestre
Gastronomia vegetariana e a arte da cozinha vegana / Durval de
Arruda Silvestre Torres, Lucas Antônio Mendes de Farias, Rebeqa Yanca
Fonseca Alves. - Recife: O Autor, 2021.

22 p.

Orientador(a): Me. Brian Victor Lima da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Gastronomia, 2021.

Inclui Referências.

1. Vegetarianismo. 2. Veganismo. 3. Gastronomia. 4. Estilos de vida.
I. Farias, Lucas Antônio Mendes de. II. Alves, Rebeqa Yanca Fonseca. III.
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 641

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitária, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer. À Instituição UNIBRA pelo ambiente criativo e amigável que proporciona. A nossa orientadora, Nicolle Rodrigues, pelo empenho dedicado à elaboração deste trabalho. Aos nossos pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional e a todos que direta ou indiretamente fizeram parte de minha formação, o meu muito obrigado.

*“Só se pode alcançar um grande êxito
quando nos mantemos fiéis a nós mesmos.”*

(Friedrich Nietzsche)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 OBJETIVOS	10
2.1 Objetivo Geral	10
2.2 Objetivos Específicos	10
3 JUSTIFICATIVA	11
4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	11
5 RESULTADOS ESPERADOS	11
5.1 Origens do vegetarianismo	11
5.2 Tipos de dieta vegetariana	15
5.2.1 <i>Vegano</i>	15
5.2.2 <i>Frugivorismo</i>	16
5.2.3 <i>Ovo vegetarianos e lactovegetariano</i>	16
5.2.4 <i>Pesco-vegetariano</i>	17
5.2.5 <i>Vegetarianismo estrito e semi-vegetarianismo</i>	17
5.3 Ingredientes substitutos de origem vegetal	18
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21

Gastronomia vegetariana e a arte da cozinha vegana

Durval de Arruda Silvestre Torres

Lucas Antônio Mendes de Farias

Rebeka Yanca Fonseca Alves

Nicolle Rodrigues, professora e orientadora. E-mail: nicollesqr@hotmail.com

RESUMO: O veganismo e o vegetarianismo são dois estilos de vida muito distintos que começaram a ganhar atenção da mídia há algum tempo. Claro que eles possuem algumas características em comum, mas não são “a mesma coisa”, como muitas pessoas dizem ao serem corrigidas pelo uso de uma das expressões. A prática vegetariana é baseada no foco em consumir alimentos de origem vegetal — trata-se de um estilo de vida que exclui as carnes da dieta ou, dependendo do tipo de vegetarianismo praticado, também outros produtos de origem animal. A dieta vegetariana pode ser classificada de acordo com o consumo de subprodutos animais, havendo vários tipos de vegetarianos. O objetivo geral desta pesquisa foi discutir a gastronomia vegetariana e os objetivos específicos foram: Conhecer a história e as origens do vegetarianismo; classificar os diferentes tipos e variações da dieta vegetariana; discorrer sobre ingredientes substitutos de origem vegetal. A gastronomia vegetariana pode ser flexível, dependendo do grupo de alimentos excluídos da dieta. No entanto, quando se trata do veganismo, algumas especificidades precisam ser levadas em consideração. Veganos não consomem carnes, ovos, leite e derivados, nem produtos que sejam de origem animal. Seja da alimentação (mel, gelatina etc.) ou outras vertentes (vestuário, cosméticos etc.). Sabendo que os profissionais de Gastronomia devem conhecer vários assuntos, a temática foi escolhida por se mostrar relevante para empresas que já atendem ao público vegano e vegetariano, quanto para acadêmicos que desejam se aprofundar no assunto e até mesmo empreendedores visionários que pretendem ingressar neste mercado. O delineamento metodológico utilizado na pesquisa foi revisão bibliográfica.

Palavras-chave: vegetarianismo, veganismo, gastronomia, estilos de vida.

1 INTRODUÇÃO

As características da vida moderna têm tornado as escolhas alimentares mais complexas a cada dia fazendo com que hábitos alimentares saudáveis, ou decisões alimentares que se pautam por questões éticas, espirituais ou ecológicas, pareçam tópicos fora de questão. Simultaneamente, pode-se notar o crescimento da preocupação com a saúde, bem como com as consequências que o consumo e a produção de carne podem trazer para o planeta, sem falar na questão do bem-estar animal, fatores que têm estimulado cada vez mais pessoas a refletir sobre a sua dieta

alimentar, com reflexos na decisão sobre a exclusão de carnes e, às vezes, dos demais derivados animais da dieta, resultando na opção pelo vegetarianismo. (FRANCO e REGO, 2021).

O termo vegetariano passou a ser utilizado em 1847 pela Vegetarian Society, vem do latim *vegetus*, que significa “vigoroso”. Trata-se de uma alimentação e estilo de vida que tem como princípio não comer e não utilizar nenhum produto que implique em sacrifício ou gere dor nos animais. A história recente do vegetarianismo tem início na civilização Greco-romana, onde o filósofo e matemático Pitágoras eram um grande defensor e divulgador da alimentação sem carne. Para ele os homens e os animais compartilhavam a mesma alma, e sua crença no vegetarianismo tinha três princípios: veneração religiosa, saúde física e responsabilidade ecológica. (BLIX, 1992).

Ainda nos dias atuais podemos considerar esses três fatores como fundamentais na escolha de uma pessoa ser vegetariana, questões filosóficas e religiosas (caso do Budismo e do Hinduísmo que pregam a não violência contra qualquer ser vivo), questões ecológicas (como a preservação das florestas, aquecimento global) e a questão da saúde (porém ainda existam controversas em relação ao real benefício da dieta vegetariana). De qualquer maneira podemos considerar o consumidor vegetariano um cliente diferenciado, que necessita de informações a respeito do que está consumindo e está disposto a pagar mais caro por um bem que esteja de acordo com suas ideologias. (GUTIERRES e MENEZES, 2016).

Vegetarianos são aquelas pessoas que não consomem nada que implique no sacrifício de vidas animais, ou seja, não comem carne ou seus derivados, embora consumam outros produtos de origem animal como laticínios e ovos (FRANCO; REGO, 2005; MOLINA et al., 2011). Já os que se dizem veganos não consomem quaisquer produtos de origem animal. Segundo pesquisa realizada pelo IBOPE durante dois anos consecutivos, a população vegetariana/vegana está em crescimento no Brasil. Atualmente, cerca de 8% da população brasileira se declara vegetariana, correspondendo a um público total 16 milhões de pessoas (Sociedade..., 2016).

Ao longo das últimas décadas, o hábito alimentar da população vem sofrendo mudanças drásticas. Com o aumento da indústria alimentícia, a inserção da mulher no mercado de trabalho e outros fatores determinantes, a praticidade da comida pronta tomou conta das prateleiras e da mesa dos consumidores (BRASIL, 2014).

O veganismo e o vegetarianismo são dois estilos de vida muito distintos que começaram a ganhar atenção da mídia há algum tempo. Claro que eles possuem algumas características em comum, mas são diferentes do que muitas pessoas dizem ao serem corrigidas pelo uso de uma das expressões. Para esclarecer a dúvida e evitar passar apertos numa conversa sobre o assunto, vejamos os principais pontos onde os dois se diferem (GAVAZZI, 2015).

A gastronomia vegetariana pode ser flexível, dependendo do grupo de alimentos excluídos da dieta. No entanto, quando se trata do veganismo, algumas especificidades precisam ser levadas em consideração. Veganos não consomem carnes, ovos, leite e derivados, nem produtos que sejam de origem animal. Seja da alimentação (mel, gelatina etc.) ou outras vertentes (vestuário, cosméticos etc.) (PAPIANNI, 2018).

A dieta difere da dieta onívora em aspectos que vão além da simples supressão de produtos cárneos. Os vegetarianos fazem um consumo elevado de vegetais, frutas, cereais, legumes e nozes, além de sua dieta conter menor quantidade de gordura saturada e, relativamente, maior quantidade de gordura insaturada, carboidratos e fibras (KEY TJ, *et al.* 2008).

A dieta vegetariana pode ser classificada de acordo com o consumo de subprodutos animais: Ovolactovegetariano: utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação; Lactovegetariano: utiliza leite e laticínios; Ovovegetariano: utiliza ovos; Vegetariano estrito: não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação. É também conhecido como vegetariano puro; Vegano: não utiliza nenhum derivado animal para nenhum fim, seja alimentação, vestimentas (couro, lã, seda) e produtos testados em animais (PAPIANNI, 2018).

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Contar a história do vegetarianismo falando sobre sua definição

2.2 Objetivos Específicos

Conhecer a história e as origens do vegetarianismo;

Classificar os diferentes tipos e variações da dieta vegetariana;

Informar quais os ingredientes de origem vegetal são substitutos.

3 JUSTIFICATIVA

Os profissionais de gastronomia precisam conhecer vários assuntos relacionados ao vegetarianismo e entender as possibilidades para se fazer melhores opções ao escolher os alimentos.

É desejado trazer os pontos relevantes do vegetarianismo e sua vertente vegana da gastronomia brasileira. O estudo é útil para os profissionais da área compreenderem as preferências de consumo veganos e vegetarianos, para assim posicionar produtos e serviços específicos nesse determinado segmento. O trabalho é relevante tanto para empresas que já atendem ao público vegano e vegetariano quanto para empreendedores visionários que se interessam por essa economia que vem crescendo a cada ano.

A realização da pesquisa também contribuirá para formação no curso de Graduação Tecnológica em Gastronomia, aplicando parte dos estudos e teorias vistos em sala de aula.

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A metodologia de pesquisa realizada foi revisão bibliográfica. Foram pesquisados artigos do período de 1990 a 2021 e dentre os quais foram selecionados apenas os mais relevantes para constar no trabalho final. A pesquisa foi feita em revistas e artigos acadêmicos, Scielo e Google Acadêmico.

Este artigo trata da pesquisa bibliográfica no contexto da produção do conhecimento. Apresenta a pesquisa bibliográfica como um procedimento metodológico que se oferece ao pesquisador como uma possibilidade na busca de soluções para seu problema de pesquisa. (LIMA e MIOTO, 2007).

As palavras-chave pesquisadas foram: vegetarianismo, veganismo, gastronomia, estilos de vida.

5 RESULTADOS ESPERADOS

5.1 Origens do vegetarianismo

Em 2005 a hipótese do ser humano caçador foi descartada pelos antropologistas Donna Hart e Robert W. Sussman no livro *Man the Hunted*, onde argumentam que os nossos antepassados foram presas de outros animais, e não predadores, e que foi a necessidade de escaparem que levou a habilidade intelectual e a linguagem (COLLIN, 2002). Acrescentam ainda que nenhum homínido caçou a

grande escala antes do advento do fogo controlado. Afirmam também que o consumo de carne não poderia ter feito os cérebros humanos crescerem e que este crescimento ocorreu muito antes de a carne vermelha ser parte regular da dieta humana (HART e SUSSMAN, 2008).

A gastronomia contemporânea vem se reinventando a cada dia, uma vez que o ato de cozinhar também é um ato social, sendo influenciado pela cultura local, pelos hábitos sociais, dietas, razões éticas, filosóficas, saúde etc. A cozinha vegetariana vem sendo pouco a pouco explorada pela gastronomia, mas ainda assim às sombras do padrão onívoro tão naturalizado na sociedade atual (ESCOUTO, 2014).

A origem do vegetarianismo provém principalmente de fundamentos de religiões orientais, do hinduísmo e algumas outras religiões não permitem em seus pressupostos o consumo de carne, como forma de manter puro o corpo. A prática também é em grande parte remetida ao filósofo Platão e outros filósofos gregos como Pitágoras que adotavam a prática vegetariana (GREIF, 2002; SANT'ANA, 2008; BEIG, 2009).

A partir da primeira década do século XX, a prática vegetariana começou a ser associada a outros fatores, dentre eles a conservação ambiental, a proteção aos animais, e a nutrição propriamente dita. Segundo a maior parte dos adeptos do vegetarianismo a crueldade com os animais justifica uma mudança alimentar radical no mundo, substituindo a carne por proteínas de origem vegetal. Em 1919 Henry Sherman, químico e nutricionista propõe a prática vegetariana como forma de poupar alimento nas guerras. Mas somente a partir da década de 70 que a prática vegetariana como resposta a problemas nutricionais, ambientais e sócioeconômicos passa a utilizar de propagandas como forma de divulgação dessa. (GREIF, 2002)

As dietas vegetarianas foram usadas para suprir as necessidades alimentares, muitas vezes devido a necessidades econômicas nos países subdesenvolvidos; no entanto, o seu uso foi relacionado a questões éticas e religiosas, e associado a uma noção de padrão saudável de nutrição. Pitágoras é considerado o fundador do movimento vegetariano, no entanto, muito provavelmente, tem sido em conjunto com outras figuras Gregas contemporâneas. Algumas religiões, tais como o Budismo e o Hinduísmo, promovem o uso de dietas vegetarianas com o intuito de preservar a vida animal (PEDRO, 2009).

Parece que o consumo de carne surgiu bastante tarde na evolução humana. Para se ter uma ideia, Colin Spencer diz que, comprimindo a nossa evolução na vida

de uma pessoa de 70 anos, o consumo de carne começa apenas nos últimos nove dias (COLLIN, 2002).

O movimento vegetariano expandiu-se consideravelmente no século XIX, com a formação de grupos de vegetarianos, publicação literária favorecendo a dieta vegetariana e a abertura de restaurantes promotores deste tipo de dieta. Esta expansão consolidou-se no século XX, com o aumento do interesse e conhecimento sobre a dieta vegetariana. Julga-se que a percentagem de vegetarianos numa sociedade ocidental desenvolvida, como os Estados Unidos, seja cerca de 10%. O crescimento da população vegetariana, torna necessária a informação dos profissionais de saúde, particularmente médicos e nutricionistas, sobre esta dieta, bem como dos seus potenciais riscos e benefícios (PEDRO, 2009).

É interessante estudar a história do vegetarianismo e perceber o quão antigas são as ideias vegetarianas, o quanto a ideia de respeito e compaixão pelos animais e a ideia de se abster de carne fazem parte de uma tradição milenar que existe tanto no Ocidente quanto no Oriente. No Oriente, o vegetarianismo se conecta ao hinduísmo, ao jainismo e linhas do budismo que pregam a rejeição a carne. Vários autores já discutiram a centralidade do conceito de *ahimsa*, o conceito da não violência, nessas tradições religiosas (PREECE, 2008; SPENCER, 2016 e STUART, 2006).

O vegetarianismo tem sua origem na tradição filosófica indiana, que chega ao Ocidente com a doutrina pitagórica. Nas raízes indianas e pitagóricas do vegetarianismo, este é ligado à noção de pureza e contaminação, não correspondendo à sua atual visão de respeito aos animais. Mahavira, fundador histórico do jainismo, era vegetariano rigoroso, tal como os seus seguidores. Sidarta Gautama, o Buda, era vegetariano e não permitia que os seus discípulos consumissem carne. Da mesma forma, Asoka, o imperador budista, recomendou o vegetarianismo e proibiu o sacrifício de animais (RYNN, 2003; KERRY e PORTMESS, 2001).

Mas a partir do início do século XXI é que ocorreu um grande aumento do número de vegetarianos no Brasil. Um aumento que aponta para uma tendência mais expressiva e sólida, no sentido de que se formou uma base social significativa para a criação de uma verdadeira tradição vegetariana (RACA, 2020).

No Ocidente, a tradição vegetariana desde a Antiguidade Clássica é representada por filósofos como Pitágoras, famoso pelo seu teorema matemático, no

século VI antes da Era Comum, e também por Plutarco e Porfírio. Na Antiguidade, tanto no Oriente quanto no Ocidente, as ideias vegetarianas estavam bastante associadas ao misticismo, a ideia de purificação espiritual, concepção que chega até os nossos dias, ao considerarmos que muitos vegetarianos da atualidade ainda se inspiram nessas percepções para embasar a sua prática vegetariana (RACA, 2020).

O Brasil ficou a margem desses desenvolvimentos, pois a colonização portuguesa e as culturas indígenas e africanas, formadoras de grande parte das nossas heranças históricas, originam-se de tradições que não enfatizavam o vegetarianismo, como é sabido. Portanto, o Brasil teve uma fraca influência das ideias iluministas que discutiram o vegetarianismo, com alguns poucos e raros pensadores ou pessoas excêntricas que esposaram as ideias vegetarianas (WEIS, 2013).

No século XIX, surgiram as primeiras obras dedicadas à filosofia de vida vegetariana. E o que impulsionou a concepção mais moderna de vegetarianismo foi o romantismo, movimento artístico, político e filosófico que fez oposição ao iluminismo e ao racionalismo. Pautando-se na natureza, os românticos exaltavam os animais e apontavam as falhas humanas embasadas na crença supremacista. Em 1802, Joseph Ritson lançou o livro *“An Essay on Abstinence from Animal Food: as a Moral Duty”*, seguido por *“The Return to Nature, or, a Defense for the Vegetable Regimen”*, de 1811, escrito por John Frank Newton. Em 1813, Percy Bysshe Shelley publicou *“A Vindication of Natural Diet”*. Já em 1815, William Lambe endossou o discurso em favor do vegetarianismo com a obra *“Water and Vegetable Diet”*. (HAN, 2017).

Esses quatro escritores britânicos, que também eram ativistas vegetarianos e lutavam pelos direitos dos animais, se tornaram precursores do que conhecemos hoje como veganismo. Suas inspirações vieram de pensadores como Pitágoras, Plutarco e John Milton. No entanto, foi somente na Inglaterra de 1847 que surgiu formalmente a primeira Sociedade Vegetariana, presidida por James Simpson e vinculada à *Bible Christian Church* (HAN, 2017).

5.2 Tipos de dieta vegetariana

Vegetarianismo é o regime alimentar que exclui os produtos de origem animal. A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) reconhece variações de interpretação do termo por causa do dinamismo da linguagem. Os principais tipos de vegetarianismo são: Ovolactovegetarianismo: utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação;

Lactovegetarianismo: utiliza leite e laticínios na sua alimentação; Ovovegetarianismo: utiliza ovos na sua alimentação e Vegetarianismo estrito. O veganismo é um modo de viver (ou poderíamos chamar apenas de "escolha") que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais - seja na alimentação, no vestuário ou em outras esferas do consumo (SVB, 2017).

Os danos para a saúde que podem decorrer do consumo insuficiente de alimentos – desnutrição – ou do consumo excessivo – obesidade – são há muito conhecidos. Apenas mais recentemente, entretanto, apareceram evidências de que características qualitativas da dieta são igualmente importantes na definição do estado de saúde, em particular no que se refere a doenças da idade adulta. A relação entre alimentação e doenças em grupos específicos, como o dos vegetarianos, tem requerido atenção dos estudiosos. Se no passado o interesse era o de se evidenciar os problemas causados pela deficiência de alguns nutrientes, hoje é evidente a tendência em se estudar os possíveis benefícios para a saúde de uma alimentação estritamente ou parcialmente de origem vegetal, como no caso da dieta ovolactovegetariana (ALAN, 2010).

O vegetarianismo é a prática alimentar onde se excluem total ou parcialmente os alimentos de origem animal. Dependendo da inclusão dos derivados animais, o vegetariano recebe uma terminologia distinta. Assim, os Vegetarianos reritos ou puros ou veganos, não consomem produtos de origem animal; os Lactovegetarianos consomem leite e seus derivados e os Ovolactovegetarianos além dos produtos lácteos também consomem ovos (ALAN, 2010).

5.2.1 Vegano

É o indivíduo vegetariano estrito que recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais. Em inglês você vai encontrar o termo "vegan" como referência a esse indivíduo. No Brasil esse termo foi traduzido como vegano. Crudivorista: é, na grande maioria dos casos, um vegetariano estrito que utiliza alimentos crus, ou aquecidos no máximo a 42°C. Alguns podem aceitar leite cru e carne crua também, descaracterizando o termo vegetariano estrito. A utilização de alimentos em processo de germinação (cereais integrais, leguminosas e oleaginosas) é comum nessa dieta. Diferente do que se pode imaginar, essa dieta apresenta preparações bastante sofisticadas e saborosas. (WITCH, 2021).

5.2.2 *Frugivorismo*

Vegetariano estrito que utiliza apenas frutos na sua alimentação. O conceito de "frutos", nesse caso, segue a definição botânica, que inclui os cereais, alguns legumes (abobrinha, berinjela...), oleaginosos e as frutas. Macrobiótico: designa uma forma de alimentação que pode ou não ser vegetariana. O macrobiótico tem um tipo de alimentação específica, baseada em cereais integrais, com um sistema filosófico de vida bastante peculiar e caracterizado. A dieta macrobiótica, diferentemente das vegetarianas, apresenta indicações específicas quanto à proporção dos grupos alimentares a serem utilizados. Essas proporções seguem diversos níveis, podendo ou não incluir as carnes (geralmente brancas). A macrobiótica não recomenda o uso de leite, laticínios ou ovos. (WITCH, 2021).

5.2.3 *Ovo vegetarianos e lactovegetariano*

São aqueles que incluem em seu cardápio apenas ovos, excluindo laticínios e os lactovegetarianos incluem apenas produtos lácteos. Assim, “os adeptos do lactovegetarianismo alimentam-se de produtos de origem vegetal (como cereais, verduras e leguminosas, aceitando o consumo de leite de mamíferos e de seus derivados: manteiga, queijo, iogurte, etc.), além do mel”. (NUNES, 2010).

A dieta onívora é a mais comum: a base de carnes e vegetais. Dentro dessa classificação de dieta, cada pessoa tem seu estilo de vida e escolhas alimentares, mas o consumo elevado de carne, especialmente vermelha e processada, além de aumentar risco de doenças do coração e câncer, também gera impacto ambiental, uma vez que para a criação de gado é necessário o uso de grande extensão de terra e água, e são gerados muitos gases de efeito estufa. A carne bovina é o alimento que mais provoca impacto ambiental, chegando até cinco vezes do que a produção de alimentos de origem vegetal. Dessa forma, o impacto ambiental se tornou grande motivador para mudanças na alimentação de muitas pessoas, que buscam reduzir ou excluir totalmente produtos de origem animal. Assim, as dietas vegetariana, vegana, pesco-vegetariana e flexitariana podem se encaixar nessa categoria (USP, 2019).

A dieta ovolactovegetariana é capaz de assegurar um aporte nutricional adequado durante a gravidez e amamentação, mas será necessário uma atenção particular à dieta vegetariana pura, particularmente em relação à ingestão calórica total, de ferro, vitamina B12, cálcio e vitamina D. Constatou-se que as vegetarianas tendem a amamentar mais e durante mais tempo as suas crianças em relação à

população geral; este facto implica uma necessidade continuada de vigilância do seu estado nutricional e aporte alimentar (PEDRO, 2010).

5.2.4 Pesco-vegetariana

Já a dieta pesco-vegetariana exclui todos os tipos de carne, com exceção dos peixes e frutos do mar. Por último, uma dieta que vêm se destacando é a flexitariana. É uma dieta onívora, que consome carnes e vegetais, porém o consumo de alimentos de origem animal se dá ocasionalmente e em quantidades moderadas. Portanto, busca consumir quantidade generosa de frutas, legumes, verduras e grãos (USP, 2019).

Pesco-vegetariana – exclui carne, permite ovos, laticínios e pescado; Vegana ou vegetariana estrita – exclui todos os alimentos de origem animal. As Ovo-lacto e os Pesco-vegetarianas são as que consomem mais laticínios e derivados. Cerca de 44% das Ovo-lacto afirma consumir este tipo de produtos pelo menos uma vez por dia. Só uma percentagem muito pequena dos Vegans afirma consumir estes produtos (7,8%). (ROLA, 2015).

As mulheres das dietas alternativas são os maiores consumidores de fruta. Uma percentagem de 61,9% indica consumir fruta mais de 2 vezes por dia. Mais de metade dos Vegans (51,8%) também consome fruta mais de 2 vezes por dia. As Pesco-vegetarianas são as que apresentam uma menor frequência alimentar de fruta, das quais cerca de 59,1% indica um consumo não diário. O consumo diário de pescado e ovo é relativamente baixo, 2% das Ovo-lacto consomem-no uma a duas vezes por semana e nas Pesco-vegetarianas 43,9% afirmam consumir mais de duas vezes por semana. No que toca aos produtos açucarados e processados, como bolos, bolachas, chocolates e derivados, nota-se que embora o consumo dos mesmos, seja feito numa média semanal e, portanto, aceitável, existe um elevado número de |2015 Página|78 consumidores, nomeadamente nas Pesco-Vegetarianas e Ovo-lacto, que o faz pelo menos uma vez por dia, comprometendo o equilíbrio saudável da sua dieta (ROLA, 2015).

5.2.5 Vegetarianismo estrito e semi-vegetarianismo

Não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação. Desde sua fundação a SVB preconiza o vegetarianismo estrito.

Ainda há o Semi-vegetariano: indivíduo que faz uso de carnes, geralmente brancas, em menos de 3 refeições por semana. Alguns consideram essa terminologia

quando em apenas uma refeição por semana. Esse termo ganha importância nos estudos científicos, na comparação dos efeitos à saúde entre vegetarianos e onívoros, já que, teoricamente, o semi-vegetariano consome carne, mas menos do que um onívoro. Atenção: esse indivíduo não é vegetariano. Onívoro: é o indivíduo que aceita qualquer tipo de alimento na sua dieta. (WITCH, 2021).

5.3 Ingredientes substitutos de origem vegetal

Os alimentos de origem vegetal são aqueles obtidos a partir de partes vegetais como folhas, raízes, caules e frutos. Conforme a sua origem, os alimentos podem ser de três tipos: Alimentos animais: alimentos provenientes de animais, como os ovos, leite e carnes. Alimentos vegetais: alimentos provenientes de vegetais. Exemplo: legumes, verduras e frutas. Alimentos minerais: representados pela água e sais minerais. Os vegetais destacam-se pela possibilidade de serem consumidos de diferentes formas, podendo ser frescos, cozido ou assado. São exemplos de alimentos vegetais as frutas, legumes, verduras, cereais e azeites. Eles são fontes de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais. O resultado de uma alimentação rica em vegetais é a prevenção contra doenças e benefícios para o funcionamento do organismo. Por isso, é recomendado o consumo diário de vegetais, pois eles fazem parte de uma alimentação saudável. (MAGALHÃES, 2020).

Há vários tipos de consumo que compõem o vegetarianismo e as motivações que levaram à adoção e levam à manutenção da dieta (que podem ser variáveis, sucedâneas ou concomitantes) implicam diferentes atitudes em relação à carne. As duas motivações mais frequentes são a evitação do abate e as preocupações com a própria saúde (FOX E WARD, 2008). A evitação do abate e as preocupações com a própria saúde conduzem à atribuição de sentido diferente à carne, sendo considerada ou um alimento nocivo ou um corpo morto. Outras questões relacionadas à forma de produção industrial da carne ainda podem ser relacionadas a debates ambientais e desigualdades sociais (BEARDSWORTH e KEIL, 1992).

Tanto vegetarianos quanto não vegetarianos devem conhecer os grupos de alimentos e aprender a combiná-los para a melhor obtenção de nutrientes. Os grupos alimentares podem ser divididos em: cereais - arroz, trigo, centeio, milho, aveia, quinua, amaranto e produtos feitos com eles, como pães, massas de tortas, macarrão etc. leguminosas - todas as variedades de feijões, grão-de-bico, soja (de preferência, na forma de tofu), lentilhas, ervilhas, favas e assemelhados. oleaginosas - nozes,

amêndoas, castanhas, pistache, macadâmia e sementes (girassol, abóbora, gergelim, linhaça etc). amiláceos - inhame, batata, cará, mandioca, batata doce e outros. legumes - abobrinha, chuchu, pimentão, berinjela, cogumelos etc. verduras - couve, rúcula, agrião, brócolis, mostarda, escarola, alface, taioba, algas e muitas outras. frutas - caqui, banana, manga, maçã, pera, figo, uva, melancia etc. óleos - azeite de oliva e óleos de soja, girassol, linhaça, entre outros. Na dieta equilibrada deve haver consumo diário de todos os grupos citados acima, sendo opcional o consumo de oleaginosas e amiláceos (WITCH, 2021).

As leguminosas são as substitutas ideais para as carnes. Isso inclui grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, favas, soja e todos os tipos de feijão. Por serem mais nutritivas e ricas em proteínas, são escolhas mais adequadas do que a PVT (proteína vegetal texturizada, conhecida como “carne de soja”). A ideia de que o consumo de soja é obrigatório para quem não come carne é um mito. Vegetarianos não precisam comer soja. Qualquer feijão é um excelente substituto para o consumo das carnes (WITCH, 2021). O tofu entra como parte do grupo dos feijões, por ser derivado da soja. Ele é uma boa opção, pelo seu alto teor de proteínas e por conter cálcio (MECINA, 1996).

A soja pertence à família botânica Fabaceae, o mesmo grupo do feijão. É fonte de potássio, ferro, magnésio e zinco. Além disso, devido ao seu alto valor proteico é muito consumido como opção de substituição da carne. A produção da soja é uma importante atividade econômica em vários países. O Brasil é um dos maiores produtores do mundo. É considerado um alimento versátil, sendo possível a produção de diversas opções para consumo. (MAGALHÃES, 2020).

Falando em especiarias, pode-se citar a canela. Além do sabor marcante, é anti-inflamatória, antioxidante e termogênica. Pode ser capaz de auxiliar a acelerar o seu metabolismo e proteger o organismo contra bactérias, fungos e outros agentes agressores. Com propriedades similares, temos o gengibre. Uma raiz muito utilizada na gastronomia oriental, com sabor picante e auxilia na eliminação de toxinas, alivia enjoos, ajuda na digestão e diminui gases. O cardamomo tem propriedades antissépticas, analgésicas, diuréticas, digestivas, expectorantes, laxantes e sedativas. É muito utilizado para doenças respiratórias, como asma e bronquite, bem como em distúrbios do trato digestório (doenças inflamatórias intestinais, cólicas, entre outros). O cominho ajuda no processo de digestão, absorção e metabolismo (reduz gases, fortalece o fígado, aumenta a capacidade de absorção de nutrientes). Auxilia também

na cicatrização de ferimentos da pele (ROX, 2016). A cúrcuma ou açafrão-da-terra é um excelente anti-inflamatório e antioxidante. Possui inúmeros compostos bioativos e é bastante utilizada como parte do tratamento de doenças (ROX, 2016).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo debater o estilo de vida vegetariano além de mencionar sua origem, seus tipos e discorrer sobre alguns ingredientes de origem vegetal. A proposta final possibilitou que os profissionais e estudantes da área da Gastronomia do estabelecimento possam conhecer de uma forma mais ampliada o vegetarianismo, buscando identificar as suas características e com uma maior compreensão sobre os seus adeptos. Dessa forma podem ser construídas ferramentas importantes para alcançar melhorias na qualidade de possíveis trabalhos prestados para estes consumidores.

Através da tradição filosófica e indiana que chegou ao Ocidente através de Pitágoras, dando sua origem. Os principais tipos de vegetarianismo são: Ovolactovegetarianismo: utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação; Lactovegetarianismo: utiliza leite e laticínios na sua alimentação; Ovovegetarianismo: utiliza ovos na sua alimentação, Vegetarianismo estrito, e, ainda pode ser citado o pescovegetarianismo. Além destas, ainda foram abordadas mais alguns tipos de vegetarianos, não tão conhecidos.

Desta forma, pode-se concluir que o vegetarianismo é uma forma de alimentação. Que não implica, necessariamente, o reconhecimento dos direitos animais, mas pode ser motivado por saúde, preferências pessoais, motivos religiosos e motivos ecológicos e sociais, simplesmente um estilo de vida. Além disto, os profissionais de gastronomia precisam conhecer vários assuntos relacionados ao vegetarianismo e entender as possibilidades para se fazer melhores opções ao escolher os alimentos.

REFERÊNCIAS

ALAN v.60 n.3 Caracas sep. 2010. Estado nutricional, estilo de vida e risco cardiovascular de ovolactovegetarianos e onívoros. Link disponível em: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222010000300002. Acesso em 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Colin Spencer, *Vegetarianism: A History*, 2002, p. 20.

ESCOUTO, Natalia. COZINHA BRASILEIRA VEGETARIANA: POSSIBILIDADES E INOVAÇÃO NO SEGMENTO GASTRONÔMICO. SC, 2014. Link disponível em: https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/salao_ensino_extensao/article/view/12567. Acesso em 2021.

FRANCO, Érica; REGO, Raul. Marketing estratégico para subculturas: um estudo sobre hospitalidade e gastronomia vegetariana em restaurantes da cidade de São Paulo. Link disponível em 2021: https://www.anptur.org.br/anais/anais/files/2/Artigo_20.pdf

GREIF, Sérgio. Sustentabilidade econômica e ecológica mediante opção pelo vegetarianismo. Campinas- SP, Revista Caderno de Debates, vol. IX: 55-68, 2002

GUTIERRES, Luiz. MENEZES, Daniela. Segmentação dos consumidores do restaurante Mantra – Gastronomia e arte. Porto Alegre, 2016. Link disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/158364>. Acesso em 2021.

HAN, Andrew. BOLETIM DE INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE. São Paulo, 2017. Link disponível em: <https://www.pucsp.br/sites/default/files/download/pastoral/BISUS%202020-%202017.pdf>. Acesso em 2021.

HART E SUSSMAN, Expanded edition, 2008, p.180.

KEY TJ, FRASER GE, THOROGOODM, APPLEBY N, BERAL V, REEVES G, et al. Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of. Link disponível e traduzido em 2008: <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/518-v6n3aRW518portp365-73.pdf>. Acesso em 2021.

Kerry e Portmess (ed.), Religious Vegetarianism: From Hesiod to the Dalai Lama, 2001, pp. 75-77.

Messina MJ, Messina VL. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers; 1996.

Nunes ELM. Vegetarianismo além da dieta: ativismo vegano em São Paulo [dissertação]. São Paulo: Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2010.

PAPIANNI, Caroline. Cozinha nutricional, gastronomia vegana e vegetariana. Indaial: UNIASSELVI, 2018. Link disponível em: <https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=35372>. Acesso em 2021.

PEDRO, Nelson. Dieta vegetariana – factos e contradições. Coimbra, 2010. Link disponível em: https://www.spmi.pt/revista/vol17/vol17_n3_2010_173_178.pdf. Acesso em 2021.

PREECE R. Sins of the flesh: a history of ethical vegetarian thought. Vancouver: university of british columbia press; 2008.

PROJETO ACADÊMICO. Delineamento de Pesquisa: veja o que é, como fazer, tipos e para que serve. Link disponível em 2018: https://projetoacademico.com.br/delineamento-de-pesquisa/#1_Pesquisa_bibliografica_e_pesquisa_documental. Acesso em 2021.

Rev. de Alim. Cult. Américas -RACA. 2(2):89-101, jul./dez, 2020

Rynn Berry, Famous Vegetarians, Pythagorean Publishers, 2003, pp.19-28.

Rynn Berry, Famous Vegetarians, Pythagorean Publishers, 2003, pp. 10-18, 263; Howard Williams, The Ethics of Diet, Illinois, 2003, pp. 346-352; Norm Phelps, The Longest Struggle: Animal Advocacy from Pythagoras to PETA, Lantern Books, New York, 2007, pp. 21-23.

ROLA, Catarina. Vegetarianismo e comportamento alimentar. Portugal, 2015. Link disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/27280/1/11253_Tese.pdf. Acesso em 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE VEGETARIANISMO (SVB). Vegetarianismo. Link disponível em 2017: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>. Acesso em 2021.

SPENCER C. Vegetarianism: a History. Reprint. Grub Street: London;2016.

STUART T. The Bloodless Revolution: a Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times. London: W. W. Norton & Company; 2006.

USP. Tipos de dieta. SP, 2019. Link disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2019/05/04/tipos-de-dietas/>. Acesso em 2021.

WEIS T. The Ecological Hoofprint: the Global Burden of Industrial Livestock. London: Zed Books; 2013

WITCH, Eric. Alimentação vegetariana. Link disponível em 2021: <https://www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf>. Acesso em 2021.