

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICO EM
GASTRONOMIA

INGRED CLEMENTE DE LIRA
JULIANA MARIA ALVES DE NEVES
LUIS FERNANDO JOSÉ DA SILVA

**O VEGETARIANISMO E SUAS VERTENTES NA
GASTRONOMIA**

RECIFE/2021

INGRED CLEMENTE DE LIRA
JULIANA MARIA ALVES DE NEVES
LUIS FERNANDO JOSÉ DA SILVA

O VEGETARIANISMO E SUAS VERTENTES NA GASTRONOMIA

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

Professor Orientador: Nicolle da Silva Queiroz Rodrigues

RECIFE/2021

L768v

Lira, Ingrid Clemente de

O vegetarianismo e suas vertentes na Gastronomia. / Ingrid Clemente de Lira; Juliana Maria Alves Neves; Luis Fernando José da Silva. - Recife: O Autor, 2021.

23 p.

Orientador(a): Nicolle da Silva Queiroz Rodrigues.

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

1. Origem do vegetarianismo. 2. Vertentes. 3. Crescimento vegetariano. 4. Saúde.. I. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 615.8

INGRED CLEMENTE DE LIRA
JULIANA MARIA ALVES DE NEVES
LUIS FERNANDO JOSÉ DA SILVA

O VEGETARIANISMO E SUAS VERTENTES NA GASTRONOMIA

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gastronomia pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Recife, ___ / ___ / ___

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

..

Agradecemos a Deus por tudo em nossas vidas.

“Conhecendo não é aquilo que você sabe, mas o que você faz com aquilo que você sabe”.

(Aldous Huxley)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVOS	10
2.1 OBJETIVO GERAL	10
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	10
3. JUSTIFICATIVA	10
4. DELINEAMENTO METOLÓGICO	11
5. RESULTADOS	11
5.1 Entender a origem do vegetarianismo	11
5.2 Compreender as diferentes necessidades alimentares de cada vertente do vegetarianismo	14
5.3 Estudar o crescimento dos serviços vegetariano	17
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

O VEGETARIANISMO E SUAS VERTENTES NA GASTRONOMIA

Ingred Clemente de Lira
Juliana Maria Aves de Neves
Luis Fernando José da Silva

Orientador(a) Nicolle da Silva Queiroz Rodrigues

RESUMO: O vegetarianismo é classificado por diversos fatores, sendo o principal deles a saúde. Uma das principais preocupações em ser vegetariano é em relação à deficiência de proteína e ferro, contudo, isso não é mais um problema, pois, esses nutrientes podem ser substituídos por outros alimentos com a mesma quantidade nutricional. A sociedade vem aderindo cada vez mais ao estilo de vida. Com o propósito de revisar os aspectos relacionados a prática do vegetarianismo, foi realizada uma revisão através de buscas de dados e informações em livros didáticos, artigos científicos de revistas e jornais científicos para demonstrar que o vegetarianismo pode proporcionar uma boa alimentação, uma vez que os números de vegetarianos são cada dia mais crescente. Os vegetarianos têm classificações que incluem veganos, semivegetarianos, lactovegetarianos, ovovegetarianos, ovolactovegetarianos. O vegetarianismo tem suas origens desde o início da criação do homem, principalmente porque as pessoas dessa época pregavam que animais, não humanos, não possuem alma nem razão, e só respondem a provocações como autómatos. Há diversas práticas dietéticas com objetivos diferentes para a saúde e é muito comum, indivíduos que se dizem vegetarianos, consumirem carnes. Existem divisões para vegetarianos e é exatamente essa inclusão ou exclusão, de alimentos de origem animal, que determinam essa classificação. Para que cada tipo de vegetariano tenha um planejamento equilibrado, e que auxiliem uma alimentação saudável, foi criado a pirâmide alimentar do vegetariano, porém só as informações do guia não são suficientes para um planejamento adequado, mostrando assim a importância de um profissional para planejar e adequar dentro de cada necessidade.

Palavras-chave: Origem do Vegetarianismo, Vertentes, crescimento vegetariano e Saúde.

1. INTRODUÇÃO

O vegetarianismo é um estilo de vida, onde são consumidos apenas alimentos que não precisem sacrificar a vida do animal, sabendo que existem várias vertentes do vegetarianismo que são, vegetariano, ovolactovegetariano, vegano, ovovegetariano, entre outros, pois em cada vertente existem suas características em diferentes necessidades alimentar (SILVA; PEDRO, 2015).

O vegetarianismo é um estilo de vida, onde são consumidos apenas alimentos que não precisem sacrificar a vida do animal, sabendo que existem várias vertentes do vegetarianismo que são, vegetariano, ovolactovegetariano, vegano, ovovegetariano, entre outros, pois em cada vertente existem suas características em diferentes necessidades alimentar (SILVA; PEDRO, 2015).

Uma das principais preocupações em ser vegetariano é em relação à deficiência de proteína e ferro, contudo, isso não é mais um problema, pois, esses nutrientes podem ser substituídos por outros alimentos com a mesma quantidade nutricional. vegetarianismo é um modo de vida onde as refeições têm como base grãos, frutas, verduras, legumes, raízes e hortaliças. Podendo ou não fazer o uso de laticínios e ovos. Tem como principal pauta preservar a vida dos animais, evitando também o uso de qualquer tipo de produto que venha prejudicar ou causar algum dano a vida do animal (SLYWITCH, 2012)

A sociedade vem aderindo cada vez mais ao estilo de vida, seja por motivos nutricionais, por questões alérgicas, causas religiosas, entre outros. Por existir várias razões que levam a essa alimentação, existem as suas diferentes vertentes que precisam ser diferenciadas e compreendidas (JULIA; FERRARI, 2017).

O vegetarianismo é visto em algumas religiões como forma de preservação a vida dos animais, umas das religiões adeptas a esse movimento é o hinduísmo. No hinduísmo o intuito é não causar dores aos animais, além de acreditarem que não consumindo carnes eles se tornam mais puros e iluminados espiritualmente, sendo assim para eles, com a alimentação vegetariana eles conseguem ter melhores resultados na prática de meditação e yoga (NELSON; PEDRO,2010).

A população com consumo elevados ou exclusivos de produtos de origem vegetal parecem ter menor probabilidade de contraírem doenças crônicas, como doença cardiovascular, certos tipos de cancro, diabete e obesidade, tendo este padrão alimentar ou dieta não uniforme, podendo ser exclusivamente baseado em produtos vegetariano, estrito ou vegano (PEDRO; TEXEIRA,2015).

Os serviços de alimentação vegetariano vêm se ascendendo mais a cada dia, e nos mostrando a necessidade de incluir e adaptar o mercado gastronômico para os adeptos desse movimento. Além de uma causa alimentar é um modo de vida causador de muitos debates, pois tem como pautas de prevenção do meio ambiente, proteção dos animais, saúde do consumidor e qualidade de vida (SILVA; PEDRO,2015).

2. OBJETIVO

2.1 Objetivos Geral

Explicar a importância do vegetarianismo na Gastronomia

2.2 Objetivos Específicos

Entender a origem do Vegetarianismo.

Compreender as diferentes necessidades alimentares de cada vertente do vegetarianismo.

Estudar o crescimento dos serviços vegetariano.

3. JUSTIFICATIVA

É de grande importância o levantamento desse assunto para o profissional gastrônomo, em serviços de alimentação é necessário conhecer sobre as necessidades alimentares de cada grupo. No vegetarianismo existem muitas vertentes, e muitos profissionais ainda não sabem diferenciar, uma das outras, que se torna uma situação desagradável para o consumidor.

Tendo o conhecimento do tema, e sabendo diferenciar as vertentes do vegetarianismo, oportunidades se abrem para serviço de alimentação. A inclusão dessa alimentação em cardápios traz vantagens para o consumidor e o vendedor, o consumidor poderá se alimentar fora de casa de forma confiável e mais agradável para ele, já o vendedor aumentará as suas vendas e ainda traz a possibilidade de fidelizar os seus clientes.

4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Este estudo é uma pesquisa bibliográfica, descritiva e qualitativa. Pesquisa bibliográfica tem finalidade de proporcionar ao aluno ou pesquisador o acesso à literatura produzida sobre determinado tema, servindo de apoio para o desenvolvimento de trabalho científico e análise das pesquisas (TRAINA; GARCIA, 2009).

A pesquisa descritiva busca encontrar características de um determinado grupo, fenômeno, amostra ou contexto (SILVA; SANTOS, 2018). Qualitativa o pesquisador procura entender os fenômeno segundo a perspectiva dos participante da situação estudada (NEVES; JOÃO, 2009).

Esse estudo se constitui no escopo da revisão narrativa que viabiliza coletas de informações e conteúdos tendo como base artigos científicos, revistas, livros e dissertações, com finalidade de ampliar a compreensão do assunto, baseando-se em diferentes discussões.

5. RESULTADOS

5.1 Origem do Vegetarianismo

A alimentação vegetariana começou no século VI a.C. Pelos seguidores dos mistérios órficos. Estes grupos religiosos proibiu os sacrifícios dos animais e o consumo de carne, assim como a recusa de ingerir qualquer alimento de origem animal incluindo os Ovos. O vegetarianismo teve sua origem na tradição filosófica indiana, que chega ao ocidente com a doutrina pitagórica. *Sidarta Gautama*, o Buda, era vegetariano e não permitia que os seus discípulos consumissem carne (MOYLE, 2003).

O imperador budista *Asoka*, recomendou o vegetarianismo e proibiu os sacrifícios de animais. O termo vegano traduzindo para o Português foi criado pelo britânico *Donald Dalton* e, desde então transformou-se em um tipo de movimento político, ético de vida, ganhando muitos tipos de adeptos no calor das evoluções contraculturas de anos e anos (PEDRO; CARLOS, 2010).

A sociedade vegana sempre teve o intuito de promover os veganos para o resto do mundo, o espalhando. Com resultado, várias pessoas pela cidade aboliram a carne e os derivados de sua alimentação. A sociedade vegetariana internacional foi fundada em 1908 e a primeira sociedade vegana foi em 1944 (COUQUEIRO, 2012).

As primeiras culturas alimentares humanas eram baseadas em plantas. As principais religiões, como o hinduísmo e os budismos, recomendavam um modo de vida vegetariano desde sua Conceição. As mudanças na alimentação humanas deixaram marcas nos nossos genomas ao longo do tempo, e as comparações entre o genoma humano e dos parentes próximos e relatou-se as diferenças genéticas e estruturais envolvidas no desenvolvimento de características específicas da linhagem humana (SANTOS, 2006).

Pode-se dizer que o vegetarianismo existe há cerca de 5 milhões de anos. Nosso ancestral, o *Australopithecus Panamenses*, alimentava-se de frutas, folhas e sementes, vivendo em perfeita harmonia com os animais menores, que poderia facilmente apanhar para se alimentar. Em épocas posteriores, as populações humanas começaram a criar culturas fixas de vegetais, que começaram a atrair animais como porcos selvagens, ovelhas, cães, cabras, aves, ratos e pequenos felinos, que foram sendo domesticados e passaram a fazer parte de sua alimentação (RODRIGUES; CARLOS, 2005).

Ele proibiu os sacrifícios animais e o seu reino tornou-se vegetariano. A Índia, ligada ao Budismo e Hinduísmo, religiões que sempre enfatizaram o respeito pelos seres vivos, considerava os cereais e os frutos como a melhor forma (mais equilibrada) de alimentar a população. Juntamente com estas práticas religiosas, certos exercícios, como o Yoga, associaram-se ao não consumo de carne, para alcançar a harmonia e ascender a níveis espirituais (ERIC; SLYWITCH, 2008).

Para os povos celtas e astecas, intimamente ligados à natureza, a carne ficava reservada para grandes ocasiões: as festas que serviam para estreitar os laços sociais e ligar o mundo humano ao dos deuses pagãos. De resto, quando não estava ligado ao sacrifício, o consumo de carne dependia da caça. Apenas a caça escapava à lógica do sacrifício, mas no sistema de valores da cultura celta era uma atividade marginal, não fazendo parte do dia-a-dia deste povo (SANTOS, 2006).

A alimentação vegetariana começou pelos seguidores dos mistérios órficos. Estes grupos religiosos proibiu os sacrifícios dos animais e o consumo de carne, assim como a recusa de ingerir qualquer alimento de origem animal incluindo os ovos. O filósofo grego *Pitágoras* o pai do vegetarianismo ético. O modo de vida de pitagórico foi seguindo por várias personalidades importantes como o Platão (GUIMARÃES, 2007).

Nas épocas posteriores, as populações humanas começaram a criar culturas fixas de vegetais, que começaram a atrair animais como porcos selvagens, ovelhas, cães, cabras, aves, ratos e pequenos felinos, que foram sendo domesticados passaram a fazer parte de sua alimentação. O vegetarianismo começou a ser adotado no Egito por grupos religiosos, que acreditavam que a abstinência de carne criava um poder kármico que facilitava a reencarnação (CORCELLI, 2008).

Dados recentes apontam para uma possível hipótese de que as espécies ancestrais humanas, os *Neanderthals*, extinto há cerca de 30.000 anos poderiam ter uma alimentação à base de plantas. Foram realizados diversos estudos e análises, onde observou-se na arcada dentária de 5 indivíduos *Neandertalenses* no norte da Espanha, *El Sidreon*, que não havia traços da ingestão de carne, somente de plantas e tubérculos (BASIANO, 2013).

A herança vegetariana de Pitágoras continuou viva nos escritos dos filósofos neo-pitagóricos. *Plotino* conforme nos conta o seu discípulo e biógrafo *Porfírio* que recusava medicamentos que contivessem qualquer substância retirada de animais selvagens ou reptéis e não aprovava o consumo da carne de animais (FATIMA;BORGES, 2015). Quanto a *Porfírio*, ele foi sem dúvida um dos vegetarianos mais importantes da antiguidade, a julgar pelas obras que chegaram até nós. Numa carta de Constantino, escrita após o Concílio de Niceia, e preservada por Sócrates, o historiador, esse imperador diz que os “escritos ímpios” de Porfírio, “inimigo da verdadeira piedade” foram destruídos; e mais tarde, as obras que sobreviveram foram abolidas por *Teodósio* (MAURO, 2008).

Segundo a história o homem pré-histórico era vegetariano e, se comprimindo toda a história da evolução da humanidade na vida de uma das pessoas de 70 anos a história diz que o consumo de carne só aparecia nos últimos nove dias. O vegetarianismo foi adotado por diferentes razões e umas dessas razões é o respeito a vida dos animais que tal motivação ética foi codificada em várias crenças religiosas juntamente do direitos dos animais, digamos até que outras razões

estão ligadas com a saúde e com o meio ambiente, a estética e a economia. Com a população crescendo de forma contínua e os recursos decrescendo de forma extraordinária, o vegetarianismo e o veganismo passaram a ser considerados por muitos como a solução para todos os problemas da humanidade assim muitos naquela época acreditavam dessa forma e irá influenciar grandemente o futuro das gerações que se seguem (VIGOTSKY, 2007).

5.2 As diferentes necessidades alimentares de cada vertente do vegetarianismo.

O vegetarianismo é composto por vários segmentos, e diferentes vertentes. A alimentação é mais do que apenas o ato de nutrir o corpo, pode ser uma questão ideológica, religiosa, entre outros. Dentre as vertentes do vegetarianismo existe o Veganismo, que vai contra qualquer ato de violência praticada aos animais. Os veganos abrem mão não apenas de produtos alimentícios provenientes dos animais, como também não fazem o uso de roupa ou acessórios que utilizem pelos ou couro de animais, cosméticos nos quais os bichos sejam testados, e espetáculos dos quais eles sejam utilizados. Os veganos tem uma dieta alimentar composta por apenas ingredientes vegetais, não fazem o uso de proteína animal, pescados, leite e seus derivados, nem ovos e mel, ou seja, nessa alimentação é excluído tudo que seja de origem animal (QUEIROZ; GOMES, 2018).

O vegetarianismo estrito é uma vertente que possui maiores restrições alimentares, por consistir no procedimento do corte absoluto de carne e todos os produtos de origem animal no qual inclui ovos, leites, queijos, iogurte, manteiga e entre outros. Muitas pessoas acabam confundindo esta linha com o veganismo, que é um tipo de vertente ainda mais radical. No vegetarianismo estrito não se faz a ingestão do ferro porque, pode ser muito baixar, já que não se consome nenhum tipo de origem animal, por diversos motivos é fundamental comer alimento da fonte da vitamina C, junto com vegetais fonte de ferro, como por exemplo leguminosas, vegetais verdes e escuros, semente de gergelim, abobora e linhaça (LOPES; AMANDA, 2013).

No vegetarianismo não se faz o uso de produtos que sejam de origem animal, mas ainda utilizam produtos que são testados em animais, como por exemplo o uso de alguns cosméticos. Tem como base na sua refeição cereais, leguminosas, oleaginosas, amiláceos, legumes, verduras, frutas e óleos. Já o ovolactovegetariano não se alimenta de proteína animal, porém consome derivados (leite, ovo, mel, queijos) e fazem o uso de produtos testados em animais. O ovovegetariano se diferencia do ovolactovegetariano por não fazer o uso de carnes e laticínios, mas utilizam ovo em suas refeições (SLYMITCH, ERIC, 2015).

O semi-vegetariano se caracteriza com uma alimentação de leguminosas que é uma ótima dieta para semi vegetariano, pois é uma das mais ricas fontes de vegetais e proteínas. Em especial tem a lentilha, o grão de bico, o feijão branco, preto, carioca, azuki e mais). O feijão branco por exemplo é uma fonte de proteína chamada faseo-lamina. Ainda sim os grãos integrais, como o arroz, a quinoa e entre outros. São ótimas sugestões para uma dieta e são fonte de vitaminas e minerais, como as do complexo B de fibra e de proteínas. Os semi vegetariano também vê as frutas como ricas em nutriente importante para a saúde, como por exemplo as vitaminas, as fibras e os antioxidantes. Por esse e outros motivos os semi vegetariano inclui também na dieta, lembrando das frutas cítricas que são ótimas fontes de vitamina C, não só, frutas como manga são ricas em fibras, as quais ajudam o funcionamento do intestino assim os semi vegetariano vê desta forma (VIGOTSKY, 2000).

O Lactovegetarianismo é uma vertente que exclui carnes e ovos de sua alimentação. Geralmente essa dieta é escolhida para diminuir os riscos de colesterol sanguíneo, já que as gemas contêm esse tipo de gordura. Além de tudo isso, o leite e os laticínios é uma das formas de manter os nutrientes importantíssimos para o organismo, como as proteínas e o cálcio (SOUZA;RAFAEL, 2017).

O Lactovegetarianismo se caracteriza por esse aspecto, as pessoas deixam de se alimentar com carne e ovos, mas continuam consumindo derivados de leite, queijo e entre outros alimentos. A mais conhecida de todas as categorias dos ovolactovegetarianos, formada por pessoas que têm a dieta menos restritiva, deixam até de comer carne tanto frango e peixes, mas continuam se alimentando de todo resto de frutas, legumes, verduras e derivados de animais, como queijos e leites. O Lactovegetarianismo por sua vez, não exclui os laticínios de sua alimentação. Porém

em contrapartida, aqui, além das carnes, também não consome ovos (TAEQ; SILVA, 2015).

O ovovegetarianismo é uma categoria que compõem um tipo de grupo; os vegetarianos por exemplo, como o próprio nome diz ovovegetarianismo são um tipo de pessoas que segue uma dieta vegetariana que por incrível que pareça incluir ovos e seus derivados, como por exemplo a maionese. Na última década, as vertentes do vegetarianismo têm conseguindo conquistar cada vez mais os adeptos, graças a alguns benefícios que proporcionar para a saúde do meio ambiente (SAMIRA; GEIZA, 2015).

A motivação ética para a escolha do ovovegetarianismo, inclui produtos lácteos de uma dieta que se baseia no fato de que a indústria de laticínios é extremamente cruel para se sustentar. Sabendo que o ovovegetarianismo procura manter critérios específicos para os produtos que compram, uma vez que a indústria de ovos também não estar isenta de crueldade. A escolha, mas ética digamos assim é, que os ovos fertilizados e obtidos de galinhas livres, que não são criadas em gaiolas, e tem uma alimentação mais adequada e maior qualidade de vida. Porém a intolerância à lactose e quantidade preocupante de gorduras e glúten em produtos lácteos são algumas das razões que tem atraído cada vez mais pessoas para o ovovegetarianismo (ROBERTA; ANA, 2018).

Existindo também o sub grupo com a alimentação onívora baseada em vegetais acredita-se que é uma alimentação ideal e é composta por verduras, por legumes, frutas, leguminosas e cereais, ou seja, alimentos que vem da terra. É uma alimentação onívora baseada em vegetais e de vez em quando, um queijinho, ovos ou carnes podem estar presente na refeição, mas não de forma abundante. Tendo em vista que existe uma consciencialização entre os onívoros de valoriza a parte miúda do boi, como por exemplo fígado, língua, testículos, tripa. A justifica é que a muito desperdícios no supermercado e açougues e muitas carnes até menos valorizadas vão até para o lixo. Além de comer pouca carne acreditam que a solução socioambiental podem até dar preferência as carne preteridas (MARTINS; GEIZA, 2017).

Alimentação Crudívoros que também faz parte da linha vegetariana e são classificados como sub grupo que é uma alimentação no qual são consumidos alimentos crus. Neste caso eles vão até além do que pensamos eles vão além da ética e nos ganhos da saúde, alguns nutricionistas acreditam que algumas comidas

cruas são mais saudáveis do que as cozidas por conterem até enzimas importante para o nosso organismo. Outros argumentos dos Crudívoros é que os cozimentos fazem com que os alimentos após cozidos perdem os nutrientes, logo, mas para aproveitá-los o máximo. Além da germinação os Crudívoros têm diversos jeito excêntrico de preparar alimentos; a fermentação. Isso mesmo! Esse e o modelo que eles acreditam e que encontraram para cozinha os alimentos sem levar ao forno, preservando e até aumentando suas propriedade nutricionais (ALAIN;GOMES, 2016).

5.3 Crescimento dos serviços vegetariano.

A alimentação vegetariana vem-se popularizando e crescendo constantemente no brasil e no mundo. Esse crescimento vem trazendo mudanças no mercado de alimentação, a adequação de cardápios e serviços votados para esse grupo vem se tornando cada vez mais comum. Segundo uma pesquisa realizada pelo IBOPE, 47% dos brasileiros reduziram o consumo de carne nas suas refeições no ano de 2020 e o aumento do valor é uma das causas, mas o vegetarianismo também tem suas contribuições para essa redução de proteína animal no prato brasileiro (BRAVO, 2017).

Muitos adeptos buscam pela alimentação vegetariana por causas sociais, como preservação do meio ambiente, proteção aos animais e entre outros. Por isso o vegetarianismo vai além de não comer carnes, os estabelecimentos tem buscado por produtos mais sustentáveis. Um exemplo é a grande empresa multinacional, a *MC Donald's* criou o seu primeiro hambúrguer votado para o público vegetariano, o *MC plant*, é um hambúrguer que não possui carne animal. E não para por aí, também existem outras opções de lanches para esse grupo. As embalagens desses produtos são sustentáveis, com o intuito de preservação ao meio ambiente (LULIO, 2020).

O setor de alimentação vegetal também teve espaço no primeiro trimestre de 2020, como por exemplo o comportamento dos consumidores que mais de 30 % dos cidadãos que escolheram uma alimentação vegetariana e em outros estabelecimento. Os resultados deste ano impressionaram, mas em 2018 a SVB já havia encomendado outra pesquisa ao instituto na época e ainda chamado de

IBOPE, cujo números apontavam para 14% dos brasileiros que consideravam vegetariano, e a maioria da população do país já estava disposta a escolher uma alimentação vegetariana (LIMA; EDILSON. 2014).

Digamos que o crescimento do perfil de consumo vegetariano no mercado pode ser associada à grandiosidade do programa segunda sem carne (SSC) considerado o maior do mundo, cuja refeições distribuídas pelos parceiros a marca de 400 milhões, ao longo de 12 anos de existência desse trabalho. E não para por ai existe uma estatística representativa do crescimento de vegetarianismo em restaurante e na região metropolitana de 75% dos brasileiros em relação a 2012. Quando a mesma indicou que a população brasileira na região metropolitana se declarava vegetariana era 8%, porém hoje em dia representa mais de 30 milhões de brasileiros que se declaram adeptos a essa opção de alimentação (PHILIPPI, 2000).

O mercado de produtos alimentícios vegetariano está em constante expansão, logo este público consegue ter um ótimo poder aquisitivo e não economiza quando encontra alimentos. O veganismo tem se mostrado uns dos segmentos em plena expansão no mercado de produtos veganos não somente os veganos e vegetariano mais também uma parcela da população brasileira que em diversos fatores buscam reduzir o consumo de carne. Portanto nos supermercados já dar para encontrar diversas opções vegana ou vegetariana e o mais importantes tais tendência vem acompanhado o aumentando destes produtos e serviços destinados ao público. É de bastante clareza ressaltar que existem diversos restaurantes vegetarianos, além de vários pratos em lançamento como lanches vegano em restaurante e lanchonetes não vegetariano. O crescimento vegetariano reflete indecência mundiais (LENIZ; COUCEIRO, 2008).

Os motivos nos quais as pessoas optam por estes itens vegetarianos podem até ser os mais variados, desde a preocupação do meio ambiente e com os animais, por acreditarem que é, mas saudável, digamos até que existem outras razões na qual as pessoas vão para restaurante com opções vegana. Não podemos falar desse crescimento de mercado vegetariano sem citar a pandemia pois a pandemia trouxe novos desafios e novos hábitos. Durante este período as pessoas passaram a olhar mais para a saúde física e do planeta, buscando até consumir alimentos mais saudáveis e sustentáveis. A acessibilidade é um pilar digamos que importante para o crescimento do serviço vegetariano pois os

consumidores esperam a cada dia conquistar mais diversidade em pratos de alimentação vegetariana fora do lar, com opções acessível a todos os gostos e bolsos, mantendo o sabor e o principal a experiência incrível (CERVEIRA, 1999).

Esse crescimento tem impactado o mercado vegetariano que fatura mais 12,5 milhões anuais e o vegano que injeta 2,8 milhões na economia Brasileira de cada ano. O lucro global desse produto é de aproximadamente de 51 milhões. A Itália o país com maior crescimento de (94%) da população vegetariana dos últimos cinco anos. O vegetarianismo e o veganismo tem quebrado muitas barreiras crescendo nas regiões metropolitana de São Paulo, Curitiba, Recife e Rio de Janeiro esse percentual sobe para 16% da estatística representativa do crescimento do serviço vegetariano e ainda representa um crescimento maior de 75% em 2012 quando a mesma pesquisa indicou a proporção da população de cidadãos brasileiros nas regiões metropolitana que se declarava vegetariana era 8%, pois hoje em dia representa mais de 30 milhões de brasileiros que se declarava vegetariano adepto a esse tipo de alimentação (CARNEIRO; HENRIQUE,2017

Portanto, esse crescimento do mercado brasileiro reflete tendência mundial, e tem dado um crescimento de forma considerável. Além disso podemos notar um bom lançamento de pratos e lanches vegetarianos. Nos supermercados brasileiros também já estar sendo possível encontrar diversas versões vegana e vegetarianas, pois a tendência é só aumentar, afinal essa geração millnials estar tendo filhos e criando em hábitos saudáveis, se preocupando também com os impactos que causam ao meio ambiente (CALVACANTE; PEDROSA, 2018).

Hoje em dia o vegetarianismo estar em alta, tem sido muito comentando mundialmente, pesquisas têm sido feitas, mercado tem se adequado, além de serem incentivados ao menos a experimentar um prato vegetariano. A própria Sociedade Vegetariana Brasileira é uma das fontes riquíssimas de informações sobre esse mercado vegetariano. Com diversos estudos, *ebooks*, pesquisas, cursos e eventos, a organização sem fins lucrativos promove a alimentação vegetariana como uma escolha ética, saudável, sustentável e socialmente justa (GUTIERRES; LUIZ, 2016).

As empresas vêm se conscientizando cada vez mais em relação ao meio ambiente e ao público vegetariano, um exemplo é outra empresa multinacional que vem adequando-se a *Subway* sempre teve uma pegada mais saudável, porém agora buscam por adequar e trazer mais opções para o público vegetariano. Além

de criarem o sanduíche *plant based*, que é feito de proteína vegetal, onde a sua base é soja e beterraba. Eles pensaram em opções de molhos vegetarianos para os seus lanches, como um molho de *cheddar* vegano (ALINE;BARROS, 2020)

. O aquecimento global também é uma das causas que fazem as pessoas repensar sobre a sua alimentação, e pensar na opção vegetariana. Pois de acordo com a ONU a pecuária é responsável por 18% das emissões de gases ao efeito estufa. E ao consumir alimentos animais, contribuimos para que essa porcentagem seja cada dia maior. A alimentação vegetariana vem trazendo um impacto social e econômico tão grande, que não só lanchonetes e restaurantes tem reinventado, mas também algumas empresas alimentícias como a Seara, que criou diversas opções de alimentos para esse público, que possuindo *Nuggets*, *Kibes*, *Almôndegas*, *empanados*, entre outras opções 100% (NATALLE; PAMELA,2015).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos estudos apresentados conclui-se que o vegetarianismo não é apenas uma forma de alimentação, é uma causa social, ética, ambientalista. Que possui um impacto mundial, social, e econômico cada vez maior, e vem alcançando patamares elevados na gastronomia. Onde os seus adeptos escolhem essa alimentação por diversas causas como, saúde, bem estar, proteção aos animais, espiritual, entre outros.

A gastronomia vegetariana por sua vez destaca profissionais competentes mostrando seus sabores nos produtos de origens vegetais, abrangendo diversos objetivos no vegetarianismo como mostrar possibilidades de preparações possíveis para o público vegetariano.

Portanto, exige dos gastrônomos conhecimento e habilidades para agradar o paladar do público. Com isso a pesquisa mostrou a importância da gastronomia dentro do vegetarianismo e assim fez-se necessário mostrar que existe diversas vertentes da comida vegetariana e com isso é preciso estudar para poder diferenciar e assim não ficar para trás dentro dos serviços de alimentação na qual vem se reinventando e adaptando os seus cardápios para a população vegetariana.

REFERÊNCIAS

- ALINE, B. **Subway Lança Sanduíche Vegano e promete Surpreender** . São Paulo, 2020.(Tecnólogo em Gastronomia) - Fundação Centro Universitário Unibra, Recife, 2021.
- BORGES, Cátia; GRAÇA, Pedro; PINHO, João Pedro; SANTOS, Alejandro; SANTOS, Cristina Teixeira; SILVA, Sandra Cristina Gomes. **Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável**. Lisboa: Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável, 2015.
- CERVEIRA,R.; SLYWITCH,E , LENIZ, F. **Padrão Alimentar da dieta vegetariana**. Einstein, São Paulo, v,5,n,3,pp. 365-375, 2008.
- COUVEIRO, A.M. **Cozinhando sem crueldade**. 06 ed, São Paulo; Editora gato preto, 2008. 1, p. 5-19.
- CALVACANTE, DANIELA PEDROSA. A CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE VEGETARIANA NA SOCIEDADE DE CONSUMO. **Anais comunicon**, 2018.
- CARNEIRO, Henrique. **Comida e sociedade; uma historia de alimentação**. Elsevier brasil, 2017.
- SILVA, C. J. P. **IADE - Instituto de Arte, Design e Empresa**;Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Direção-Geral da Saúde. 2015. 103 f, Monografia
- SOUZA, R, A. **Vegetarianismo Ambiental**. VII Encontro Nacional da Associação Nacional da Pós Graduação... **Anais;ENNAPAS**, 2017.
- SAMIRA,G, E., **Vegetarianismo e Suas vertentes**. Rio de Janeiro,2015.
- PEDRO, Nelson. **Dieta vegetariana - factos e contradições**. Medicina Interna - Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, v.17, n.3, 2010.
- PEDRO, N. **Dieta vegetariana – factos e contradições**. Medicina Interna, Coimbra, v.17, n. 3, p.173-176, 2010
- SLYWITCH, Eric. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos**. São Paulo: SVB, 2012.
- TEIXEIRA, R.C.M.A., MOLINA, M.C.B.I., FLOR, D.S.;ZANDONADE,E., MILL, J.G. **Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros** – Grande Vitória – ES. Rev. bras. epidemiol. v.9 n.1 São Paulo mar. 2006.
- NEVES, G.C. Nutrição e saúde: **A terapia por meio dos alimentos**, 1 ed. São Paulo: Ibrasa, 2
- NATALLE, P. **Guia vegetariano para começar**. Hollywood, 2015.005, Cap. 1-2, p. 6-23

TRAINA, CARCIA, R.C. **A importância dos alimentos vegetais na proteção da saúde**: fisiologia protetora e preventiva de enfermidades degenerativas, 2 ed, São Paulo: Atheneu, 2018. Cap. 10, p. 110-163.

TAEQ, S. C. G, et al. **Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável**. Direção Geral da Saúde. 2015

SILVA,SANTOS, F. **Cozinha Vegetariana: A alternativa saudável**, 1 ed. São Paulo: Editora Impala, 2006. Cap. 1, p. 6 – 25. GREIF, S. Sustentabilidade econômica e ecológica mediante opção pel.

COUCEIRO, P., SLYWITCH, E., LENZ, F. **Padrão Alimentar da dieta Vegetariana**, Einstein, São Paulo, v.6, n.3, p. 365-373, 2008. CURCELLI, A.M. Cozinhando sem crueldade, 6 ed. São Paulo: Editora Gat

RODRIGUES, C. **Introdução ao vegetarianismo**, 2 ed, São Paulo: Galáxia Alfa, 2005. Cap. 1-8, p.2-53

MOYLE, A. **Vegetarianismo**. In: HILL, Ann. Guia das medicinas alternativas. São Paulo: Mandala, v.11, n. 6, cap. 6, p. 163-170, 2003

GUIA ALIMENTAR DE DIETAS VEGETARIANAS PARA ADULTOS, Dr.Eric Slywitch. **DEPARTAMENTO DE MEDICINA E NUTRIÇÃO SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA**, São Paulo, p 18-27 – 2012.

GUIMARÃES, G. **A Dieta Vegetariana e a Prevenção de Canceres do Sistema Reprodutor**. Maio, 2007a. Disponível em . Acesso em: 15 de novembro de 2016.

CURCELLI, A.M. **Cozinhando sem crueldade**, 6 ed. São Paulo: Editora Gato Preto, 2008. Cap. 1, p. 5-19.

GEIZA, M. **Vegetarianismo, onivora baseado em vegetais**. são Paulo,2016.

BASIANO,T. ,B .**Vegetarianismo e Ética**, Rio de Janeiro; 2013.

FATIMA,B. **A origem do vegetarianismo**. São Paulo: Editora Impala, 2006.

LOPES, A. Consumo alimentar sustentável;Vegetarianismo e omnivorismo. **Concurso de Mérito Acadêmico do centro vegetariano**. P. 1-16,2013.

LIMA, E. **Simplesmente vegetariano**,2014.

QUEIROZ, G.,E. As Principais Dificuldade Para o Vegetarianos se tornarem Veganos; Um Estudo com o consumidor Brasileiro. **DEMETRA; Nutrição e Saúde**, v.13, n, 3, p .535 -- 554 ,2018.

PHILIPPI, S. T. **Guia alimentar para o ano 2000**. In; Angelis RC de Fome oculta.

VIGOTSKY, L. S. **MANUSCRITO DE 1929. Educação e Sociedade**.2000.

VIGOTSKAY, L S .**A construção de pensamentos e da linguagem**, 2 ed., Martins Fontes, 2009

