

Bem longe da picanha

Em BH, onde 9% da população se diz vegetariana, restaurantes investem em cardápios sem carne

Isabella Grossi

Todos os anos, mais de 70 bilhões de animais terrestres são abatidos para consumo no mundo. O número gigantesco, divulgado pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, costuma chocar aqueles que se comovem com o sofrimento dos bichos — e é esse, aliás, o principal motivo pelo qual mais de 16 milhões de brasileiros (8% da população do país) alegam ter se tornado vegetarianos (*confira as subdivisões desse grupo no quadro da pág. 28*), de acordo com pesquisa do Ibope. Em Belo Horizonte, o percentual é ainda maior que o da média nacional: 9% dos moradores se dizem adeptos da dieta sem carne. “Beagá é um terreno muito fértil para o vegetarianismo”, afirma a presidente da Sociedade Brasileira Vegetariana (SVB), Marly Winckler. “Nas palestras e nos eventos que promovemos, fica evidente o interesse da população pelo assunto.” Não por acaso, crescem na cidade os serviços para esse público. O número de casas especializadas ficou maior, assim como o de pratos sem carne nos restaurantes tradicionais. E há uma boa variedade de endereços que fazem delivery sob medida para quem prefere passar longe do hambúrguer.

Só no último ano, foram abertos por aqui cinco estabelecimentos 100% veganos, que apos-

As advogadas Fabiana Campos e Camila Pita: de cachorro-quente a sorvete, tudo vegano

Colaboraram Jéssica Michellin e Luís Cunha

A nutricionista Aline Cipriano e o arquiteto Igor Hermont Vieira no San Ro: adeptos da campanha Segunda sem Carne



GUSTAVO ANDRADE/ODIN

tam no comércio de produtos livres de qualquer tipo de exploração animal, seja para fins alimentícios, cosméticos ou de vestuário: o empório Terra Vegana, o delivery Las Vegans, o Café com Gentileza, o Carro de Lanches Vegetarianos e o Espaço Veg, o primeiro complexo “cruelty free” do Brasil, com lanchonete, bar e restaurante. “Queremos nos tornar ponto de encontro para as várias tribos que defendem os direitos dos animais”, diz o culinário Paulo Renato Rabelo de Freitas, de 34 anos, um dos proprietários do Espaço Veg.

A ampliação dos serviços para o público vegano é um alento àqueles que optaram por esse estilo de vida. Que o digam as advogadas Fabiana Campos, de 31 anos, e Camila Pita, de 29. Depois de assistirem a documentários sobre o sofrimento dos animais, elas resolveram, há um ano e meio, excluir produtos de origem animal do cardápio. “No começo foi difícil, não encontrávamos muitas opções fora de casa”, conta Fabiana. “Agora, acho todo tipo de comida em versão vegana na cidade, de cachorro-quente a sorvete.” Os donos desses novos endereços vegetarianos estão de olho em moradores como Fabiana e Camila, que vêm se adaptando a novos hábitos de alimentação. “Nós mudamos a forma de encarar a vida”, diz o empresário Jorge Dib, de 53 anos. Desde 2011, ele, a mulher e as duas filhas não comem carne nem derivados de animais, como leite e ovos. Até a cadela Florzinha entrou na onda: só aceita ração feita com legumes e vegetais.

A defesa da causa animal não é o único argumento para os belo-horizontinos



O empresário Jorge Dib com a mulher, Márcia, e as filhas, Zaira e Lúlia: família vegana

VICTOR SCHWANER/ODIN

vegetarianos. Eles valorizam também os supostos benefícios dessa opção para a saúde. “O consumo de restos de animais está relacionado ao aumento do colesterol ruim, da pressão arterial, de problemas de fígado e cardiovasculares”, diz a nutricionista Silvana Portugal, vegana há vinte anos.

Quem adota esse tipo de dieta costuma levantar ainda a bandeira contra o

impacto da pecuária no meio ambiente: destruição de biomas, desperdício de água e emissão de gases. A consciência ambiental é mote, por exemplo, da campanha Segunda sem Carne, existente em 35 países, a exemplo da Inglaterra, onde o movimento é encabeçado pelo ex-beatle Paul McCartney. Depois de conhecer a iniciativa, o arquiteto e urbanista Igor Hermont Vieira, de 26 anos,

resolveu aderir. No último mês, ele e a nutricionista Aline Cipriano, de 25 anos, abriram mão de filés às segundas. “O pouco que cada um faz torna-se muito”, filosofa a moça. Para os vegetarianos por um dia ou pela semana inteira, não faltam restaurantes na cidade. Confira nas próximas páginas um guia com endereços onde experimentar deliciosas receitas que passam longe da carne.

A TRIBO DE CADA UM

Embora defendam uma mesma causa, os vegetarianos não são todos iguais. Conheça as subdivisões entre eles

➤ **Semivegetarianos:** são avessos à carne vermelha. Consomem peixes e aves.

➤ **Ovolactovegetarianos:** não comem carne de nenhum tipo, mas consomem ovos, leite e derivados.

➤ **Ovovegetarianos:** essa turma

aprecia ovos, mas abre mão de leite e derivados.

➤ **Lactovegetarianos:** tiram os ovos da dieta, mas não o leite e seus derivados.

➤ **Vegetarianos estritos:** não comem carne, ovos, leite e derivados.

➤ **Veganos:** evitam todo tipo de carne, além de ovos, leite, mel e seus derivados. Diferentemente dos vegetarianos, cujo princípio é restrito à alimentação, os veganos não usam nenhum produto de origem animal. Couro, lã e seda, por exemplo, são proibidos.

PARA MUDAR OS HÁBITOS

Segundo a nutricionista Silvana Portugal, vegetarianos devem suprir a carência de vitamina B12, zinco, ferro e cálcio. “Todos os nutrientes podem ser facilmente substituídos ou suplementados”, garante. Confira onde encontrá-los.

➤ **B12:** em alimentos vegetais enriquecidos com B12. A vitamina pode ser suplementada por via oral. Em alguns casos (como os de idosos e pessoas com problemas de estômago), pode ser injetada.

➤ **Zinco:** em oleaginosas, principalmente castanha-do-pará, grãos, folhas verde-escuras e algas.

➤ **Ferro:** em leguminosas em geral, como folhas verde-escuras, grão-de-bico e melado de cana.

➤ **Cálcio:** em folhas verde-escuras (em especial no suco verde), grão-de-bico, feijão-branco, soja, quinoa, leites vegetais de arroz e soja enriquecidos com cálcio. O tahine, feito com sementes de gergelim, também é aconselhável.

DE DAR ÁGUA NA BOCA

Vinte endereços onde é possível comer bem sem consumir carne nem outros produtos de origem animal

Veganos

> Café com Gentileza

A antiga Be My Cupcake agora é 100% vegana. Tem almoço, quitutes, produtos industrializados e boa variedade do famoso bolo em copinhos. A casa trabalha com encomendas para bufê e delivery.
Rua Timbiras, 715, Lourdes, ☎ 2515-3223. 9h/19h (sáb. até 16h; fecha dom.).

> Empório Nanak

Acessórios, alimentos e cosméticos. Aqui, os produtos são todos livres de exploração animal e podem ser entregues em casa.
Rua Ivo Magalhães, 511, São Bento, ☎ 3234-5792. 9h/19h (fecha sáb. e dom.).

> Espaço Veg

O primeiro complexo vegano do Brasil reúne bar, lanchonete e restaurante. Além dos pratos à la carte, tem delivery e self-service sem balança.
Rua Fernandes Tourinho, 441, Savassi, ☎ 9219-9269. 11h/0h (fecha dom.).

> Fonte Restaurante

Dedicada à culinária vegana e macrobiótica, a casa oferece pratos executivos e alguns produtos orgânicos e integrais.
Rua Guajajaras, 619, Vila Werneck, Centro, ☎ 3224-9630. 11h30/18h (sáb. até 15h; fecha dom.).



[2]

> Las Vegans

O delivery de almoço foi sucesso à primeira garfada. No menu detox, que foge de glúten, milho, transgênicos, soja e óleos refinados, o estrogonofe de berinjela e o bacon de cenoura desidratada estão entre as opções preferidas.
Pedidos até as 11h, ☎ 3016-0630.

> Terra Vegana

As gôndolas do empório são recheadas com massas integrais, linha de embutidos, pão de queijo e chocolate, além de suplementos como a proteína isolada de soja e de arroz.
Rua Bolivar Mineiro, 433, loja 6, Dona Clara, ☎ 2510-4010. 9h30/19h (sáb. até 14h; fecha dom.).

Vegetarianos

> Casa Nascente do Sol

O mais antigo restaurante vegetariano da cidade – aberto há vinte anos – continua sendo o mais tradicional, com opções também para veganos.
Rua Paraguai, 86, Sion, ☎ 3227-3781. 8h/18h (fecha dom.).

> Formoso Cozinha Natural

Além dos pratos sem carne, a casa oferece diariamente três refeições veganas, como bife de tempeh, bife de soja e espaguete de pupunha.



[1]

Rua Ouro Fino, 452, Mercado Distrital do Cruzeiro, loja 21, Cruzeiro, ☎ 3889-8273. 11h30/16h (fecha dom.).

> San Ro

São mais de cinquenta variedades de prato no self-service, para todo tipo de público vegetariano. Os prediletos são a berinjela à milanesa com molho shoyu e a raiz de bardana.
Rua Professor Moraes, 651, Savassi, ☎ 3264-9236. 11h30/15h (sáb. e dom. até 15h30).

> Yan Shan Zay

Cogumelos fritos, rolinho primavera, macarrão de arroz e lasanha de berinjela são algumas das delícias disponíveis no bufê.
Avenida Getúlio Vargas, 1220, loja 15, Savassi, ☎ 3261-9826. 11h30/15h (fecha dom.).

Mistos

> DELI Fresh Food

Veganos podem saborear nove das doze chamativas saladas. Há ainda pratos como escondidinho de abóbora, requeijão e cogumelos.
Rua Pernambuco, 989, loja 1, Savassi, ☎ 3267-4945. 9h30/19h30 (sáb. até 14h; fecha dom.).

> Eloi Moreira Art Cuisine

Destaque para o menu degustação, com entrada, prato principal e sobremesa sem derivados de animais.
Rua Marquês de Paranaguá, 85, Santo Antônio, ☎ 3243-6820. 19h/22h (sáb. com reserva; fecha dom. a qua.).



[3]



[3]

> Est! Est!! Est!!!

Além do cardápio tradicional, o restaurante italiano oferece dez preparos veganos e dez vegetarianos.
Avenida Getúlio Vargas, 107, Funcionários, ☎ 2526-5852. 12h/15h e 18h/23h30 (sáb. almoço até 16h e 19h/0h; dom. apenas almoço 12h/16h; fecha seg.).

> Floriano Livraria e Café

Dos cinco pratos diários, um, no mínimo, é vegetariano.
Avenida Cônsul Cadar, 147, São Bento, ☎ 2526-4180. 12h/17h (sex. e sáb. 12h/0h; fecha seg.).

> Inventiva Sorvetes

A linha sorbet é preparada apenas com frutas da estação. Tem, ainda, sorvetes feitos com leite de soja, como o de banana e o de chocolate.
Rua Grão Pará, 553, Santa Efigênia, ☎ 3241-3775. 12h/20h (sáb. até 18h).

> Light Life

Estritamente light e diet, o restaurante e empório traz opções como o crepe de ricota e espinafre.
Rua Paraíba, 1068, Savassi, ☎ 3261-6366. 9h30/19h (sáb. 10h30/14h30; fecha dom.).

> Mundo Verde

A maior franquia de produtos naturais da América Latina tem itens vegetarianos e veganos. As compras também são entregues em casa.
Rua Francisco Deslandes, 855, Anchieta, ☎ 3222-0972. 9h/19h (sáb. até 14h; fecha dom.); Avenida Prudente de Moraes, 563, Santo Antônio, ☎ 2512-5678. 9h/20h (sáb. até 15h); Rua Curitiba, 1982, Lourdes, ☎ 3309-5226. 9h/19h (sáb. até 13h30).



[2]

> Natural Light

No self-service de alimentos funcionais e orgânicos, dá para saborear quiche de tofu, almôndega de soja e musse de abobrinha.
Rua Ouro Preto, 1057, Santo Agostinho, ☎ 3292-7486. 11h/15h (fecha sáb. e dom.).

> Trindade

Da cozinha saem sete deliciosas opções vegetarianas, como o arroz negro, feito com ricota defumada, frutas e castanhas.
Rua Alvarenga Peixoto, 388, Lourdes, ☎ 2512-4479. 18h/0h (sex. e sáb. 12h/1h; dom. só almoço 12h/17h; fecha seg.).

> Yukai

O rodízio preparado especialmente para a clientela vegana não poupa sushis, makis nem pratos quentes.
Rua Grão Mogol, 1045, Sion, ☎ 3287-3001. 18h/0h (sex. até 1h; sáb. 12h/1h; dom. 12h/0h).



[3]



[4]

Delícias sobre rodas

Não é todo dia que se encontra por aí um trailer de lanches 100% veganos. A ideia do culinária Paulo Renato Rabelo de Freitas deu tão certo que raramente ele volta para casa com alguma sobra. O menu, cujo valor não ultrapassa os 13 reais, inclui espaguete, macarrão na chapa, lasanha, canelone, tropeiro, nhoque e estrogonofe. “Comecei fazendo salgadinho para festas”, conta. “Naquela época, por falta de recursos, optei pelo carro.” Ele também é um dos sócios do recém-inaugurado Espaço Veg. Praça Mendes Júnior (ao lado da Rua da Bahia, 2160), Lourdes, ☎ 9219-9269. 12h/18h (fecha seg.); Faculdade de Arquitetura da UFMG. Rua Paraíba, 697, Funcionários. 18h/22h (fecha sáb. a seg.). ■