

BRUNA GASTON CB/DA PRESS

NO MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO VEGETARIANA, CONHEÇA RESTAURANTES DA CIDADE QUE OFERECEM SABOROSAS OPÇÕES DE PRATOS SEM CARNE

Isabela Berrogain

O Dia Mundial do Vegetarianismo, celebrado na última quarta-feira, deu início ao Mês da Conscientização Vegetariana. Instituída em 1977 pela North American Vegetarian Society e, posteriormente, apoiada pela International Vegetarian Union, a data convida as pessoas a experimentarem dietas vegetarianas e a entender o impacto positivo no planeta, nos animais e no próprio bem-estar de uma alimentação livre de carne.

Nos últimos anos, o Brasil tem observado um crescimento significativo no número de pessoas que seguem dietas vegetarianas ou veganas, ou que ao menos demonstram interesse em reduzir o consumo de carne. Uma pesquisa feita em dezembro de 2024 pelo Datafolha, encomendada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), mostrou que 7% dos brasileiros se consideram veganos, enquanto 74% admitiram que estão dispostos a diminuir ou eliminar o consumo de carne por motivos de saúde, ambiente ou respeito aos animais.

Desta forma, nota-se, também, o aumento do mercado de produtos plant-based, à base de ingredientes de origem vegetal, com oferta ampliada em supermercados, restaurantes, cosméticos e outros setores. Na Semana do Vegetarianismo, o Divirta-se Mais dá destaque a casas da cidade que oferecem cardápios com as mais variadas opções de saborosos pratos sem carne. Confira!

Sabor e saúde

A berinjela à parmegiana do Buteco Avenida é destaque entre o público vegetariano

Releitura vegetariana

Localizado no Núcleo Bandeirante, o Buteco Avenida Cozinha e Bar é a prova que o público vegetariano está por toda parte. Apesar do churrasco ser o grande destaque do menu, a casa chama atenção pela principal opção vegetariana do restaurante — a berinjela à parmegiana (R\$ 34), releitura

sem carne do clássico filé à parmegiana.

“Agradar todos os tipos de clientes é importante, por isso decidimos expandir nosso cardápio”, explica o proprietário Jucelino Silva. O prato, tradicionalmente acompanhado por arroz e fritas ou purê de batatas, é servido com molho feito com tomates frescos.