

Consciência no PRATO

Restaurantes vegetarianos abrem as portas para celebrar o Dia Mundial Sem Carne, com o convite a experimentar uma alimentação baseada em vegetais

Isabela Berrogain

Celebrado hoje, o Dia Mundial Sem Carne propõe uma reflexão sobre os impactos do consumo da carne na saúde, no meio ambiente e no bem-estar animal. A data, comemorada todo 20 de março, convida a população mundial a experimentar, ao menos por 24h, uma alimentação baseada em vegetais, incentivando escolhas mais conscientes e sustentáveis.

“O movimento propõe uma reflexão simples, mas poderosa: e se, por um dia, você olhasse para o seu prato de forma mais estratégica?”, explica o nutricionista Lucas Moraro. A pausa no consumo de carne, além de reduzir a pegada ambiental e trazer benefícios à saúde, abre espaço para a descoberta de novos sabores, culturas e hábitos alimentares.

Segundo o nutricionista, a ciência tem mostrado, ao longo dos anos, que uma alimentação baseada em vegetais, quando bem estruturada, pode trazer benefícios importantes para a saúde. “A redução do consumo de carnes, principalmente as

processadas, está associada a uma melhora em marcadores metabólicos relevantes, como colesterol, triglicérides e controle glicêmico — fatores diretamente ligados ao risco cardiovascular”, afirma Lucas.

“Além disso, dietas ricas em vegetais naturalmente aumentam a ingestão de fibras, o que impacta positivamente a saúde intestinal, a microbiota e a saciedade — um ponto chave para quem busca não só emagrecer, mas sustentar esse processo no longo prazo”, continua o nutricionista.

Em Brasília, restaurantes têm se adaptado cada vez mais para receber o público adepto das dietas sem carne. Para Marcio Bispo, chef do restaurante vegano Paladar, o veganismo, o vegetarianismo e até mesmo o flexitarianismo “vão além de uma simples escolha alimentar que melhora a qualidade de vida”.

“Trata-se de um movimento em prol do planeta, do bem-estar animal e da construção de um futuro mais sustentável para nós e para as próximas gerações”, avalia o cozinheiro.

CARLOS VIEIRA CB/DA PRESS.



O Paladar funciona sob regime de bufê e tem como destaque a farofa de jaca verde

Estilo de vida saudável

Na 106 Norte, o Restaurante Paladar tem como propósito levar para moradores da capital uma alimentação 100% vegana, sem glúten e sem soja. A casa funciona no sistema de bufê (R\$ 98,90/kg), comandado pelo chef Marcio Bispo, que se auto-declara um “apaixonado pela causa animal e pela sustentabilidade”. “É mais do que uma profissão, é um verdadeiro estilo de vida”, assegura o cozinheiro.

As hortaliças e leguminosas utilizadas na cozinha do Paladar são cultivadas pelo próprio chef, que também prioriza o uso de ingredientes orgânicos e frescos. Segundo ele, um dos pratos referências do restaurante é a farofa de jaca verde, “que conquistou o paladar dos clientes e se tornou um verdadeiro sucesso da casa”. A casa também serve, diariamente, ora-pro-nó-bis, uma planta alimentícia não convencional (PANC) reconhecida pelo alto valor nutricional.