Restaurantes de Brasília revelam a fórmula de sucesso por trás de uma culinária que aposta na criatividade, na diversidade de ingredientes e na combinação de sabores

Os segredos da culinária



Isabela Berrogain
Mariana Reginato

Muito além de substituir ingredientes de origem animal, a culinária vegana é um convite a explorar novos sabores, texturas e combinações à mesa. Leguminosas, vegetais, sementes, grãos e especiarias ganham protagonismo em preparações que surpreendem pela criatividade, pela variedade e pela riqueza de aromas. Com técnicas que valorizam o potencial de cada ingrediente, o veganismo mostra que é possível criar pratos saborosos, nutritivos e cheios de personalidade.

Para Davi Neves, sócio do The Plant, o segredo da culinária vegana está em conhecer os ingredientes, explorar os temperos, brincar com as texturas e dominar as técnicas de preparo. "É olhar para cada produto e enxergar as inúmeras possibilidades que ele oferece. Com criatividade e cuidado, até os mais simples podem se transformar em pratos surpreendentes", garante o proprietário do restaurante.

Carolina Bernardes, sócia da Faz Bem, defende a desconstrução da ideia de que a comida vegana é sem graça, restritiva ou se resume à salada. "É uma culinária como qualquer outra", afirma a responsável pelo restaurante. "Depois que você experimenta novos sabores e sai do óbvio do dia a dia, descobre que esse tipo de gastronomia pode ser surpreendente, tanto pelos sabores quanto pela variedade de ingredientes e possibilidades", acrescenta Jamille Avelino, proprietária do Cannelle Veggie & Co.

Celebrado neste domingo, o Dia Mundial do Veganismo é uma oportunidade de conhecer os segredos dessa cozinha, que amplia horizontes e revela novas possibilidades para a alimentação. Por isso, nesta semana, o Divirta-se Mais preparou uma seleção de restaurantes da cidade que atendem o público vegano. Confira!

Comer bem é para todos

Embora o menu do The Plant tenha uma presença predominante de proteínas animais, o restaurante também oferece opções vegetarianas e veganas. "A nossa ideia é mostrar que comer bem pode ser uma experiência prazerosa para todos, e não apenas para quem segue uma dieta específica", afirma o proprietário Davi Neves. "Para nós, o importante é que cada prato seja pensado com cuidado, tenha sabor e proporcione bons momentos a quem está à mesa", continua.

Segundo Davi, o prato vegano mais pedido na casa é o arroz meloso (R$ 48), feito com arroz arbóreo no molho romesco, almôndegas de berinjela defumada, tomate seco e azeite de ervas. Para harmonizar, a sugestão do proprietário é o drinque batizado em homenagem ao restaurante. O The Plant (R$ 30) leva o gin brasiliense Méric, extrato artesanal de acerola, suco de laranja, limão tahiti e espuma de chá Berry Fields Tea Shop.

"Acredito que a gastronomia ganha quando existe espaço para diferentes tradições, técnicas e escolhas alimentares. Mais do que colocar uma cozinha em oposição à outra, vale reconhecer o que cada uma tem de interessante a oferecer e manter a curiosidade para descobrir novos ingredientes, combinações e possibilidades", acrescenta Davi.