

Flavia Luiz Giordano

Layra Ferreira dos Santos Santana

Ser vegetariano: vivências além do prato

O vegetarianismo tem ganhado espaço na sociedade, seja nas grandes metrópoles, seja nas cidades do interior. O hábito alimentar vem acompanhado de diversos imaginários populares: ser vegetariano é caro? É fácil? É viável dentro de uma rotina ou nas pequenas cidades?

A princípio, o vegetarianismo é um regime alimentar que exclui todos os tipos de carnes e é classificado da seguinte maneira: ovolactovegetarianismo: utiliza ovos, leite e laticínios em sua alimentação; lactovegetarianismo: utiliza leite e laticínios em sua alimentação; ovovegetarianismo: utiliza ovos em sua alimentação; e vegetarianismo estrito: nada de origem animal em sua alimentação. Outro regime alimentar que se confunde com a prática é o veganismo. Diferente do vegetarianismo, o veganismo, além da restrição alimentar, como mostra a figura, é um estilo de vida. A restrição do uso de qualquer produto que cause sofrimento animal inclui alimentação, vestuário ou qualquer produto que seja de origem animal ou cause sofrimento animal.

Vegetarianos

Não consomem carne, ovos e laticínios



Veganos

Não consomem carne, ovos, laticínios e nada de origem animal (alimentação, vestuário, beleza, entretenimento, etc)



Imagem: Restaurante Sementina

A adesão ao vegetarianismo pode surgir de diversos fatores. Para Neemias Souza Alvez a transição ao vegetarianismo se deu de forma reflexiva: “de repente, eu me peguei pensando assim: ‘pra eu me alimentar, eu preciso tirar a vida de outro ser?’. E foi nesse aspecto que eu comecei a ficar mais instigado a me tornar vegetariano”, conta o servidor técnico em artes gráficas do curso de jornalismo da UFMT Araguaia. Já o estudante de enfermagem Jaime Júnior Ferreira Januário destaca a questão financeira como pontapé inicial para sua adesão “de início, foi a questão financeira. Depois eu comecei a observar um pouco mais e estudar a questão tanto ambiental quanto a vida dos animais” explica Jaime.

Independente dos fatores determinantes para a adesão da prática, as vivências se entrelaçam e criam um elo em comum entre os vegetarianos. De acordo com o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística, IBOPE, o número de vegetarianos quase dobrou entre os anos de 2012 e 2018, chegando a cerca de 29,2 milhões em todo território nacional. Esse número corresponde a aproximadamente 14% da população brasileira.



Números apontam que população que se autodeclara vegetariana no Brasil cresce, chegando aos 30 milhões

Créditos da imagem: Sociedade Vegetariana brasileira (SVB)

Mesmo abrigando duas das maiores empresas bovinas do mundo, o Brasil tem visto vantagens em investir no ramo vegetariano. A carne vegetal já chega aos mercados com mais facilidade e selos famosos como da marca Seara, do grupo JBS. Apesar do crescimento, ainda é difícil ser vegetariano no Brasil. Os empecilhos encontrados principalmente por quem está aderindo à prática são notáveis. A falta de informação sobre o hábito alimentar da população no geral dificulta a vida de quem optou por uma alimentação livre de animais. “Acho que a maior dificuldade de quem está se tornando vegetariano é se alimentar fora de casa. As pessoas não entendem que existem pessoas que não comem nada animal” conta a estudante de psicologia, Luiza Meira.

A solução muitas vezes é comer em casa. Se os iniciantes encontram dificuldades para adaptar a rotina à nova prática, os vegetarianos com mais experiência já a tornam parte da rotina, como exemplifica Júlia Tinan Dorneles. “Sempre que eu vou sair com meus amigos, ou vou para algum evento, eu costumo comer em casa porque eu nunca sei se vai ter a opção vegetariana ou não”.

Se ser vegetariano nas grandes capitais já é tarefa árdua, nas cidades do interior a situação se complica ainda mais. Um exemplo disso é a cidade de Barra do Garças. Com cerca de 60 mil habitantes, ela é considerada uma cidade interiorana. Entretanto, a expansão da região em consequência da Universidade Federal de Mato Grosso e a instalação de alguns órgãos públicos trouxe pessoas de todos os cantos do país, tornando a região culturalmente rica e plural.

Apesar de a cidade já ter estabelecimentos que contemplam o público vegetariano, as dificuldades ainda existem. “A minha maior dificuldade geralmente é quando eu saio para almoçar ou jantar ou fazer algum tipo de lanche com os meus amigos porque na nossa região não há muitos locais que tenham opções totalmente vegetarianas no cardápio”, aponta Lucas Leonel, estudante de Educação Física.

A hamburgueria Oz burger, localizada no centro de Barra do Garças já conta com opções vegetarianas e veganas em seu cardápio. Como explica Michelle Rodrigues, gerente e sócia do estabelecimento “Temos tanto a opção vegetariana quanto vegana. A gente atende o vegetariano e ele tem a opção de acrescentar um queijo e o vegano é do jeito que consta no cardápio. Não tem nada de queijo, nada de leite, o pão é feito sem ovos, sem manteiga, nada derivado de animais. E essas opções têm bastante saída.”. O valor desse lanche é de R\$ 18,00 e ao lanches são disponibilizados apenas as sextas-feiras, sábados e domingos.



Cardápio da lanchonete Oz Burger

Os momentos de lazer não são os únicos que preocupam os vegetarianos da cidade. Estudante do curso de enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso, Jaime Júnior faz suas refeições no Restaurante Universitário com frequência e afirma já ter tido dificuldades de se alimentar no local “Aqui na universidade a gente tem o RU, que hoje em dia está com mais variedades. Né? Porque antes era só ovo, todos os dias. E já aconteceu de a gente ir pegar a opção vegetariana e ter omelete com presunto”, complementa o estudante.

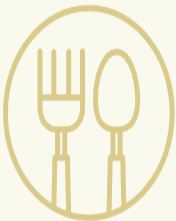
O que pode ser banal para uns, torna-se um fator de exclusão para os vegetarianos. A alternativa de se alimentar em casa se torna cada vez mais atrativa. Mas afinal, é ou não mais caro manter o hábito? O imaginário popular constituiu a dieta vegetariana como elitista, mas isso de fato acontece na prática?

Para a não vegetariana Khryst Ane Serpa, tudo depende do ponto de vista. A estudante não segue uma alimentação restrita, mas se desdobra sobre o tema alimentação graças a suas pequenas produções de alimento para comercialização. Ela acredita que “existem caminhos dentro do vegetarianismo que com certeza são mais. Tem muitos alimentos que você pode substituir. As pessoas se baseiam muito na internet e a internet glamouriza o vegetarianismo, é

óbvio que as pessoas vão postar leite de amêndoas, coisas caras quando você pode extrair leite vegetal de casca de melão, por exemplo.”.

De fato, a alimentação vegetariana industrializada geralmente é mais cara do que a não vegetariana. Enquanto uma porção de hamburger de carne da marca Perdigão de 672 gramas custa em média 13 reais, uma porção de hamburger vegetariano com metade do peso (336 gramas) da marca Soja Mania custa em média 20 reais. Seguindo a proporção de peso, enquanto o hamburger de carne custa 13 reais, o de soja chega a 40 reais, pouco mais de três vezes mais.

Por outro lado, alimentar-se em casa dentro de uma dieta vegetariana pode ser significativamente mais barato. Isso porque a diferença de preços entre o quilo da carne e de qualquer legume é nítido. Confira na tabela abaixo:

 Tabela de valores alimentares *UMA COMPARAÇÃO ENTRE ALIMENTOS VEGETARIANOS E NÃO VEGETARIANOS NA PROPORÇÃO DE UM QUILO.	
PREÇOS	DESCRIÇÃO DE ALIMENTOS
R\$ 37, 25	CUBO DE ACÉM BOVINO CONGELADO BB
R\$ 41,00	LOMBO SUÍNO CONGELADO SADIA
R\$ 11,99	FILÉ DE FRANGO CONGELADO PERDIGÃO
R\$ 79,98	LINGUADO COM ESPINHA COSTA SUL
R\$ 05, 98	BATATA MONALISA HORTMIX
R\$ 09, 18	TOMATE HORTMIX
R\$ 05, 18	CENOURA HORTMIX
R\$ 07, 18	BERINJELA HORTMIX

*OS DADOS FORAM RETIRADOS DO SITE DE COMPRAS "CARREFOUR" NO DIA 22 DE JULHO DE 2019

Na prática as opiniões de dividem, para Juliane Ferreira “Eu tenho noção de que ser vegetariano não é mais caro que ser carnívoro, na minha casa mesmo eles devem gastar uma faixa de 200 reais por mês apenas com carne, o que poderia ser cortado”. Já Tarcísio Capanema acredita que a alimentação vegetariana é sim mais cara, “acho que seria mais caro para mim

porque eu como muito. Por exemplo 1kg de frango custa de 5 a 6 reais, com ele eu consigo ficar satisfeito em duas refeições no dia com arroz, feijão etc, então considero mais barato”.

Mais caro ou mais barato, os alimentos não industrializados necessitam tempo de preparo e habilidades culinárias mínimas. Até as receitas mais simples demandam de tempo e esforço, o que nem sempre é fácil no dia a dia. A dica de quem está acostumado a essa alimentação é quase unânime: opte por receitas simples e tire um tempo no final de semana para cozinhar alimentos em maior quantidade e congelar.



Ingredientes: 4 cenouras médias; 1 xícara de chá de leite desnatado; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 1 colher de chá de sal; 4 ovos; queijo parmesão ralado a gosto; noz moscada ralada na hora. **Preparo:** Cozinhe as cenouras em uma panela até ficar macia. Escorra e reserve. Leve para bater no liquidificador com o leite, farinha, sal e noz-moscada até obter uma mistura homogênea. Despeje esse creme em uma panela ao fogo e deixe engrossar por 5 minutos, mexendo sempre para não queimar. Tire do fogo, junte as gemas e misture bem. Bata as claras na batedeira até atingir picos firmes. Incorpore ao suflê com suavidade. Despeje essa mistura em ramequins individuais untados. Salpique o queijo parmesão. Leve para assar em forno médio pré-aquecido até dourar. Sirva!

Ser vegetariano é uma escolha extremamente pessoal e complexa, que pode ser tomada por diversos caminhos. O custo de vida também é relativo por envolver diversos fatores além do financeiro, como hábitos sociais e de consumo. Assim como ser não vegetariano, ser vegetariano se transforma um traço da personalidade de quem se torna, o importante é aprender a conviver de forma respeitosa com todas as decisões. Para Khryst Serpa, “uma coisa que eu tenho para mim é que não existe comida vegana, comida vegetariana, existe comida. Tem pessoas que são vegetarianas e existe comida, a comida come quem quiser”.