



Guia prático

escolha**veg**

COMO E POR QUE IMPLEMENTAR
OPÇÕES VEGANAS NO SEU ESTABELECIMENTO








MERCY FOR
ANIMALS



Bem-vindo(a)!

O Guia Prático EscolhaVeg foi elaborado para ajudar você a trabalhar com uma das principais tendências de mercado: a alimentação vegana, ou, em outras palavras, a alimentação baseada em vegetais. Nas próximas páginas você confere um conteúdo completo:

-  GRANDE POTENCIAL DE CONSUMO: O QUE OS DADOS DE MERCADO REVELAM
-  QUAIS SÃO AS DEMANDAS DESSE SETOR E AS OPORTUNIDADES DE ATUAÇÃO
-  QUEM JÁ ESTÁ SURFANDO ESSA ONDA: EXEMPLOS E DEPOIMENTOS DE EMPREENDEDORES QUE ESTÃO ATUANDO NO SETOR
-  OPINIÃO DOS ESPECIALISTAS: ALIMENTAÇÃO, VAREJO E MARKETING
-  DICAS SOBRE AS MELHORES PRÁTICAS PARA TRABALHAR COM ESSE SETOR

Quem Somos

O programa EscolhaVeg tem como missão oferecer suporte gratuito a empresas, restaurantes, lanchonetes, refeitórios e supermercados na adesão à tendência vegana, por meio da implantação de opções 100% vegetais em seus cardápios.

O EscolhaVeg é operado pela ONG Mercy For Animals, que há 20 anos se dedica a construir um sistema alimentar mais saudável, sustentável e compassivo.

Vegano? Vegetariano? Parecido, mas diferente.



Primeiro, é preciso explicar o que são ingredientes de origem animal:

- todos os tipos de carne, como de boi, frango, porco, vitela, peixe, camarão, lula, polvo, siri, caranguejo, lagosta, kani, marisco, ostra, vieira, mexilhão etc.;
- ovos (naturais ou em pó);
- leites de animais (naturais ou em pó) e seus derivados, como manteiga, queijo, iogurte, chantilly, requeijão, creme de leite, leite condensado, soro de leite etc.;
- mel;
- temperos como caldo de carne e de frango, hondashi (à base de peixe) etc.;
- gelatinas de origem animal.

IMPORTANTE: produtos que indicam “pode conter traços de (ovos, leite etc.)” não têm esses ingredientes em sua composição, mas podem ter sido produzidos ou embalados no mesmo maquinário. Esse tipo de indicação na embalagem é relevante para pessoas com alergias e intolerâncias, mas não interfere na classificação de receitas e/ou produtos veganos.

CONHEÇA OS PERFIS DE CONSUMIDORES

Para atender bem, é preciso entender as necessidades específicas de cada perfil de cliente. Por isso, conheça o significado dos termos que fazem parte do universo da alimentação vegetal.

Flexitariano:

indivíduo que tem uma dieta majoritariamente à base de vegetais, mas ainda inclui itens de origem animal no seu cardápio com baixa frequência.

Ovolactovegetariano

indivíduo que não consome carnes, mas inclui ovos e/ou leite e derivados em sua dieta. Frequentemente também chamado de “vegetariano”.

Lactovegetariano

indivíduo que não consome nenhum tipo de carne nem ovos, mas inclui leite e derivados em sua dieta.

Ovovegetariano:

indivíduo que não consome carnes e/ou leite e derivados, mas inclui ovos em sua dieta.

Plant-based (“à base de plantas”, em português)

expressão da língua inglesa para uma dieta que prioriza alimentos mais naturais, integrais, minimamente processados e preferencialmente orgânicos, excluindo ingredientes de origem animal ou sendo majoritariamente à base de vegetais.

Vegetariano estrito:

indivíduo que tem uma dieta à base de vegetais e exclui todo tipo de alimento de origem animal da sua alimentação (carnes, ovos, laticínios, mel etc.).

Vegano

indivíduo que tem uma dieta à base de vegetais excluindo todo tipo de alimento de origem animal da sua alimentação (carnes, ovos, laticínios, mel, etc). Além disso, o vegano também não consome outros produtos que sejam de origem animal e/ou sejam testados em animais, incluindo peças de vestuário, cosméticos, produtos de higiene e de limpeza e entretenimento (zoológico, aquários, etc).



Faça parte da tendência global

De acordo com a Forbes, uma das mais importantes revistas de negócio e de economia do mundo, a alimentação à base de vegetais é uma das principais tendências para o setor de alimentos e bebidas em 2019. E a demanda por esse tipo de produto deve se tornar ainda mais forte nos próximos anos.

Para acompanhar essa tendência, o mercado está investindo em tecnologias para criar alternativas à base de soja, proteína de ervilha e oleaginosas que

substituam carnes, ovos e laticínios. Além disso, os restaurantes ao redor do mundo estão se empenhando em expandir a oferta de opções que agradem veganos, vegetarianos e pessoas interessadas em experimentar pratos sem ingredientes de origem animal.

R\$ 15,3 milhões¹

É O QUE MOVIMENTA ATUALMENTE O MERCADO VEGETARIANO/VEGANO NO BRASIL

30% de aumento no fluxo de clientes² em dois meses. É o que Ricardo Garrido, sócio-conselheiro da Lanchonete da Cidade, estima após a inclusão da opção de lanche feita com hambúrguer vegetal da Fazenda Futuro

US\$ 51 bilhões³

foi o faturamento dos produtos veganos e vegetarianos no mercado global (dados de 2016)

1. Trecho extraído da matéria "Sem carne, com lucro" da revista IstoÉ Dinheiro, publicada em 18/01/2018

2. Trecho extraído da matéria "Alimentos do futuro: empresas criam comida com inteligência artificial", transmitida pela Globo News em 03 de julho de 2019.

3. Trecho extraído da matéria "Sem carne, com lucro" da revista IstoÉ Dinheiro, publicada em 18/01/2018



As gigantes aderem à Revolução Vegana. Desafiadas pelos novos hábitos alimentares empresas como BRF, Nestlé, Burger King e McDonald's investem em alternativas à proteína de carne.”

ISTOÉ Dinheiro, 18 de janeiro de 2019



Expansão Vegana. Restaurantes veganos de cara nova fazem receitas saborosas de verdade. Salões modernos e cardápios variados atendem à exigência crescente de paulistanos fãs de uma mesa sem nenhum produto de origem animal.”

Veja São Paulo, 12 de abril de 2019



Cresce o mercado vegano. Os veganos estão se multiplicando e, com eles, os negócios que respeitam os direitos dos animais.”

Pequenas Empresas Grandes Negócios, junho de 2019



Em terra de carnívoros, opção vegetal vira realidade no Brasil e atrai frigoríficos. Empresas como Seara, do grupo JBS; Superbom e BRF estão lançando produtos de carne vegetal no mercado brasileiro neste ano.”

Época Negócios, junho de 2019.



De olho em uma nova tendência de mercado

5 (ótimos) motivos para adicionar opções à base de vegetais no seu cardápio



1 ▶

MENOS CARNE, MAIS VEGETAIS: O BRASILEIRO ESTÁ REDUZINDO OU TIRANDO COMPLETAMENTE A CARNE DO CARDÁPIO



2 ▶

ATENDA MAIS CLIENTES COM OPÇÕES INCLUSIVAS

A redução do consumo de produtos de origem animal já é uma realidade no mundo todo. No Brasil não é diferente. De acordo com estudo realizado pelo The Good Food Institute Brasil (GFI), ONG que promove uma alimentação mais saudável e sustentável, aproximadamente 30% dos brasileiros — sessenta milhões de pessoas — pretendem reduzir ou já estão reduzindo a ingestão de produtos de origem animal.

Milhares de brasileiros já deram um passo além e escolheram tirar completamente a carne do prato. Segundo pesquisa encomendada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) para o IBOPE em abril de 2018, 14% da população brasileira se declara vegetariana, quase o dobro em relação a 2012. Nas capitais São Paulo, Curitiba, Recife e Rio de Janeiro esse número sobe ainda mais e chega a 16%.

Outro dado interessante identificado pelo GFI é que, mesmo entre pessoas que não estão reduzindo o consumo de produtos de origem animal, 76% diz considerar essa decisão uma escolha alimentar positiva. Em outras palavras, há um grande número de brasileiros que podem estar abertos ao flexitarianismo se produtos alternativos melhores se tornarem disponíveis.

Opções à base de vegetais são as mais inclusivas do cardápio, pois, além de atenderem vegetarianos e veganos, também atendem o público com intolerâncias comuns como à lactose, os clientes que seguem uma alimentação kosher (que obedece aos preceitos do judaísmo), entre outros tipos de preferências alimentares.

Muitas vezes uma única pessoa com restrições alimentares pode influenciar a escolha de um grupo inteiro. Por isso, incluir opções de pratos livres de ingredientes de origem animal é uma maneira de se mostrar mais inclusivo e atrair mais clientes para o seu estabelecimento!

3 ▶

AMPLIE SUA MARGEM DE LUCRO



Receitas de base vegetal podem ser muito mais econômicas quando comparadas a receitas de origem animal. “O preço vai variar de acordo com a escolha de ingredientes — industrializados ainda podem sair caro — mas é uma excelente oportunidade de baratear algumas receitas como um ratatouille, por exemplo, e investir em outras com ingredientes novos como tofu, tempê, seitan”, afirma Leo Sacchi, sócio de uma franquia do Divino Fogão, que inclui opções veganas no seu buffet.

“O meu gasto chegou a cair pela metade quando deixei de trabalhar com carnes. Trabalhar com cozinha vegana permite explorar uma série de ingredientes frescos, de qualidade e práticos” destacou Max Murray, proprietário e chef do restaurante Cidade Natural.

4 ▶

TENHA CLIENTES MAIS SATISFEITOS E MAIS SAUDÁVEIS

Já existem estudos que respaldam a redução ou retirada de alimentos de origem animal para a prevenção das doenças crônicas mais mortais do mundo, como as cardiovasculares, diversos tipos de câncer e diabetes do tipo 2.

Provavelmente, é por isso que cuidar da saúde é uma das principais motivações para a redução do consumo de carnes e outros alimentos de origem animal. Segundo o GFI, a preocupação com a saúde é o motivo que está levando 43% dos brasileiros a reduzir o consumo desse tipo de alimento.

Mas não é preciso escolher entre saúde e sabor. Atualmente a gastronomia 100% vegetal já permite que opções saudáveis sejam oferecidas sem deixar de lado o prazer de um alimento muito saboroso. Veja diversas opções de pratos no Caderno de Receitas EscolhaVeg, que foi elaborado com exclusividade para restaurantes de pequeno e médio porte!



Saúde com MUITO SABOR

“As principais questões ainda relacionadas à comida são o prazer e o sabor. Então não basta você fazer algo mais saudável, mas que não tenha sabor. As pessoas têm uma questão afetiva com sabores fortes, característicos e bem temperados, então os alimentos de origem vegetal devem ser trabalhados dentro do processo culinário para que tenham o mesmo sabor. Esse é o grande desafio! Os restaurantes devem atuar oferecendo mais pratos vegetarianos, e sempre com cuidado na preparação para que o sabor torne a refeição uma experiência positiva.”

Alessandra Luglio, Nutricionista

5 ▶

**AJUDE A
PRESERVAR
NOSSO
PLANETA**

A criação de animais para consumo é responsável por mais emissões de gases geradores de efeito estufa do que todos os carros, aviões e ônibus juntos. Além disso, a agricultura animal ocupa uma extensão excessiva de terras e é responsável pelo consumo de 70% de toda a água doce do planeta.

Reduzir o consumo de ingredientes de origem animal está alinhado a diversos dos Objetivos pelo Desenvolvimento Sustentável 2030 da ONU e também tem sido um forte motivador para que organizações — restaurantes, hotéis, prefeituras e empresas — liderem a mudança e reduzam a quantidade de produtos de origem animal oferecidos. Seu estabelecimento pode fazer parte disso.

Reduzir o consumo e a demanda por ingredientes de origem animal

é essencial no contexto da Agenda para o Desenvolvimento Sustentável 2030 das Nações Unidas, contribuindo para a promoção da segurança alimentar, da saúde, da gestão

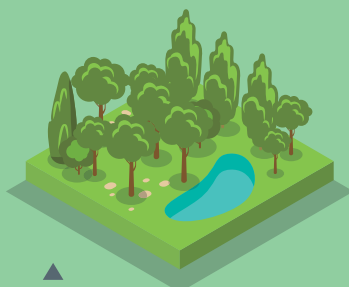
sustentável da água, de padrões sustentáveis de consumo e produção e da redução dos fatores associados às mudanças climáticas.



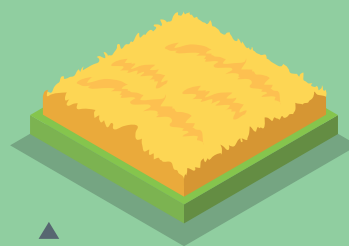
Conheça o impacto positivo gerado por você ao deixar de consumir produtos de origem animal* por UM DIA



▲ **3.400 litros de água** serão poupados. Equivalente a cerca de 26 banhos de 15 minutos.



▲ **24m²** de terras serão poupadas



▲ **7kg de grãos** deixarão de ser consumidos principalmente de soja, que é usada predominantemente como ração para os animais.

*Considerando a disponibilidade média por brasileiro de 24g de ovos, 311g de carnes e 430 ml de leite e sem considerar o consumo de peixes e frutos do mar.



Novas gerações estão mudando o mercado

Os hábitos alimentares estão mudando em todo o mundo e as gerações Z (de 1990 a 2010) e Y (de 1980 a 1990) têm um grande peso nesse movimento. De acordo com um artigo da revista Forbes, a indústria da carne já está ciente disso.

“Os consumidores estão fazendo escolhas para proteger o planeta e assegurar um tratamento adequado dos animais. Eles querem saber a história de onde a proteína deles vem e se sentir bem com o que estão comendo. Isso inclui nutrição, bem-estar animal, segurança alimentar e a pegada de carbono”

segundo a multinacional de produção e processamento de alimentos Cargill.

Um estudo feito pela Lux Research, empresa americana de pesquisa, aponta que proteínas à base de vegetais devem chegar a representar um terço do mercado global de proteínas até 2054.



Com todos esses motivos, não tem porque ficar de fora dessa tendência, certo?



Histórias de sucesso.

A sua pode ser a próxima!

No mundo...

Países como Estados Unidos, Inglaterra e Alemanha saíram na frente e vivenciaram um verdadeiro *boom* no mercado de produtos à base de vegetais, com lançamento de novos produtos, inclusão de novas opções em restaurantes e abertura de estabelecimentos.

De acordo com um estudo feito em 2018 pela Foodable Labs, uma plataforma de análise social para restaurantes, mais da metade (51%) dos chefs norte-americanos, de grandes redes a restaurantes locais, acrescentaram pelo menos uma opção livre de ingredientes de origem animal em seus cardápios. Destacamos algumas histórias para você se inspirar!

Burger King e seu Whopper na versão 100% vegetal

Em uma parceria com a startup americana Impossible Foods, que produz um dos hambúrgueres vegetais mais populares dos Estados Unidos, a rede de fast-food lançou um novo lanche batizado de Impossible Whopper.

Em entrevista ao jornal norte-americano The New York Times, o diretor de marketing da rede Burger King, Fernando Machado, afirmou que em testes de sabor feitos previamente, consumidores e funcionários não perceberam a diferença entre um Whopper tradicional, carro-chefe da marca, e um Impossible Whopper. O lançamento aconteceu em 59 lojas e Machado já fala nos planos de expansão para o resto do país.

O lanche tem a mesma quantidade de proteínas que a versão tradicional, com 15% menos gordura e 90% menos colesterol. De acordo com Machado, um dos principais objetivos dessa mudança é **atender o crescente número de consumidores que procuram diminuir o consumo de carnes**. “Nós vemos que a mudança não compromete o sabor, com a vantagem de atender demandas que os consumidores parecem estar buscando”, afirma o diretor.



Impossible Whopper

Starbucks aumenta a oferta de opções de base vegetal na Inglaterra



A rede internacional de café está cada vez mais comprometida a atender as demandas dos consumidores. De acordo com o Diretor de Operações Rosalind Brewer, um dos principais pedidos recebidos pelos acionistas é a inclusão de opções livres de ingredientes de origem animal.

No Brasil a rede anunciou, em 2018, o lançamento de bebidas com a opção de leite de castanhas em uma parceria com a marca A Tal da Castanha. Na Inglaterra, a Starbucks foi além e hoje conta com opções como Mac'n'Cheese (tradicional prato de macarrão com queijo cremoso) e Burrito com tofu mexido e espinafre.

E no Brasil?

Seguindo a tendência mundial, o Brasil também vem vivenciando a expansão do mercado de produtos vegetais, principalmente em grandes capitais: São Paulo, Rio de Janeiro, Florianópolis e Curitiba.



Foto: Reprodução | Lanchonete da Cidade

Vale a pena experimentar: Lanchonete da Cidade e Fazenda Futuro

Lançado pela foodtech Fazenda Futuro, o hambúrguer que imita o sabor, a textura e o cheiro da carne é feito inteiramente à base de vegetais. O Futuro Burger já está no cardápio da Lanchonete da Cidade, com filiais em São Paulo, e a rede de hamburgueria também incluiu opções de milkshake e sobremesas veganas no menu. O hambúrguer foi para o varejo e a foodtech vem ampliando as suas parcerias para aumentar a distribuição do produto e desenvolver outros formatos, como almôndegas, polpetones e carne moída para redes de restaurantes e lanchonetes.

Inspire-se:

confira uma seleção de restaurantes que oferecem opções veganas feita por um especialista no tema!

Victor Sanches é criador do blog RotaVeg e do aplicativo Mudda, que ajuda veganos, vegetarianos e flexitarianos a acharem bons restaurantes para comer. Victor já provou centenas de pratos pela cidade de São Paulo e pelo Brasil e tem acompanhado de perto o crescimento desse mercado.

“Quando eu vou a um restaurante, costumo avaliar se a equipe está bem preparada para falar sobre as opções à base de vegetais, se o cardápio está claro, atrativo e as opções bem explicadas, além da qualidade do prato em si, em termos de sabor, textura e ingredientes utilizados.”

Com exclusividade para o ‘Guia Prático EscolhaVeg’, Victor preparou uma seleção de restaurantes* que trabalham de uma maneira criativa os pratos de origem vegetal nos seus cardápios.

*A seleção foi realizada em maio de 2019. As opções no cardápio podem ter sofrido alterações.





Preço baixo, sabor em alta

(Pratos entre R\$ 20 e R\$ 30 reais)



Foto: reprodução | facebook

DONA TERESA BAR E RESTAURANTE

Rua Fernando de Albuquerque, 57, Consolação, São Paulo - SP

Tipo de comida: prato do dia

“A moqueca de banana-da-terra, servida às sextas-feiras, é com certeza uma das melhores pedidas. Um diferencial é que o prato vegano costuma ser mais barato que os demais, incentivando os clientes a experimentarem coisas novas.”



Foto: reprodução | facebook

BOTECO DO GÓIS

Rua das Palmeiras, 150, Santa Cecília, São Paulo - SP

Tipo de comida: à la carte.

“A feijoada de quarta-feira chama atenção pela variedade de ingredientes como carnes vegetais, bacon bits, legumes, além dos acompanhamentos: banana à milanesa, couve, arroz, laranja e farofa. Durante a semana ainda é possível pedir uma série de opções como bife à parmegiana, panqueca, carne de jaca desfiada, entre outros, tudo 100% de origem vegetal!”



Foto: reprodução | facebook

PRIME DOG

Rua Vergueiro, 1960, Paraíso, São Paulo - SP

Tipo de comida: pratos feitos e lanches

“O grande destaque é a equipe bem preparada para atender qualquer tipo de público e o cuidado com o manuseio de utensílios na cozinha, as opções veganas são feitas em uma chapa separada das carnes. A feijoada é o prato mais popular, mas também vale a pena experimentar o estrogonofe e o bife de soja. Para terminar, tem várias opções de sobremesas prontas como pão de melado, torta holandesa e sorvete!”



Experiência completa

(Pratos entre R\$ 30 e R\$ 45 reais)



Foto: reprodução | facebook

TUBAÍNA BAR

Rua Haddock Lobo, 74, Cerqueira César, São Paulo - SP

Tipo de comida: à la carte

“Oferece várias opções de entradas, uma bastante interessante é a cesta com salgadinhos de festa na versão 100% vegetal, com recheio de jaca desfiada, proteína de soja, entre outras coisas. Para o prato principal, a moqueca de banana-da-terra é o maior sucesso. Para fechar, recomendo pedir a pamonha com calda de goiaba e farofa!”



Foto: reprodução | RotaVeg

LE PAIN QUOTIDIEN

Diversas localizações pelo Brasil e fora do país

Tipo de comida: à la carte

“Para entrada, uma porção de pão com guacamole e homus. Entre os pratos principais, destaco o quibe de abóbora, que é muito saboroso. E não dá pra ir embora sem provar a torta de ganache com chocolate 70%. Experiência completa! Além disso, o restaurante é um bom exemplo de como fazer saladas criativas e variadas.”



Foto: reprodução | facebook

GRÃO FINO

R. Pedroso Alvarenga, 672 - Itaim Bibi, São Paulo - SP

Tipo de comida: à la carte

“Os pratos são bem elaborados e não deixam em nada a desejar perto das opções com origem animal. O tartine com queijos vegetais, tomate e rúcula é uma opção para entrada. De prato principal, recomendo a lasanha de pupunha com queijo cremoso de castanha e vegetais. E, para finalizar, a torta cremosa de ganache feita com biomassa!”



Criatividade, ousadia e sabor

(Pratos de R\$ 45 ou mais)



Foto: reprodução | facebook

LE MANJUE

Rua Vitório Fasano, 49 - Jardim Paulista, São Paulo - SP

Tipo de comida: à la carte com opção de buffet no almoço

“O Le Manjue está constantemente lançando novas opções à base de vegetais no cardápio. Tem chips de banana-da-terra de entrada, o risoto de caju potiguar que traz sabores super interessantes, e as sobremesas são excepcionais! A torta tropical foi uma das melhores que eu já provei: feita com amêndoas e tâmaras, recheio de coco e abacaxi e cobertura de ganache, para completar ainda é servida com sorbet de cajá.”



Foto: reprodução | RotaVeg

RESTAURANTE FIGO

R. Diogo Jacome, 372 - Vila Nova Conceição, São Paulo - SP

Tipo de comida: à la carte

“O Figo chama a atenção pela criatividade e variedade de ingredientes nos preparos. O tartar de cenoura, a recriação da carbonara com spaghetti de quinoa e parmesão de castanhas e a torta de doce de leite de castanhas e flor de sal são boas pedidas para ver o quão criativo e saboroso pode ser o universo vegetal.”



Foto: reprodução | facebook

NAMBU COZINHA DE RAIZ

R. Alagoas, 651 - Higienópolis, São Paulo - SP

Tipo de comida: à la carte

“O Nambu oferece várias opções saudáveis e saborosas. O quiche com massa de grão de bico é uma ótima entrada. De prato principal, o arroz goiano é feito em uma versão deliciosa feita com shiitake, banana da terra, pequi, ervilha, castanha de caju e tomatinhos. Para sobremesa eu peço a torta crudívora (que não vai ao forno), feita com massa de tâmaras e farinha de amêndoas e recheio de mousse de avocado e cacau. Doce na medida certa!”



Quer ver ainda mais opções ou descobrir se tem alguma na sua cidade para você conhecer? Acesse rotaveg.com.br ou entre em contato por meio do e-mail info@rotaveg.com.br.

Prontos para usar: produtos para facilitar a vida na cozinha!

Estima-se que o mercado de produtos alimentícios vegetarianos cresça 40% por ano e, com isso, aumenta a variedade de itens que substituem ingredientes de origem animal para o preparo de receitas. “A grande indústria brasileira está altamente interessada no mercado de proteínas

com origem vegetal, cada vez mais investimentos são feitos na área e estamos vendo o começo de um movimento de inovação que vai aumentar muito a quantidade de produtos ofertados”, destaca Gustavo Guadagnini, diretor do The Good Food Institute (GFI).



LEITE E DERIVADOS: leites vegetais, queijos, requeijões e manteigas.

As técnicas para produzir queijo vegetal, que pode ser à base de castanhas, batata ou inhame, vêm evoluindo rapidamente e têm conquistado não só veganos, mas também os intolerantes à lactose (cerca de 35% dos brasileiros).



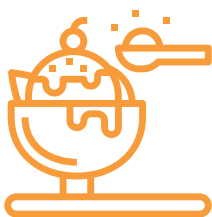
CARNES: hambúrguer, linguiça, salsichas e outros

Produtos que substituem a carne são uma das principais apostas do mercado, contam com crescentes tecnologias e estão se tornando cada vez mais populares. Podem ser feitos de soja, ervilha, grão-de-bico ou outras proteínas vegetais. Elementos como beterraba dão a coloração avermelhada, e a combinação de aromas naturais e/ou artificiais dão o sabor que lembra a carne.



OVOS: para receitas de pães, tortas e bolos

Já estão disponíveis no mercado fórmulas em pó que substituem os ovos no preparo de receitas, garantindo a textura e a maciez de bolos, pães, massas, panquecas e o que mais a sua imaginação mandar!



SOBREMESAS: sorvetes, bolos, brigadeiros, tortas e outros

Oferecer a experiência completa para clientes que têm restrições com ingredientes de origem animal é um diferencial nos cardápios! Para isso, muitos contam com o fornecimento de sobremesas e doces livres de leite e ovos à base de castanhas, soja, farinhas variadas, leites vegetais e outros ingredientes criativos que agradam qualquer cliente!



Quer conhecer melhor as opções hoje disponíveis no mercado?
Acesse www.mercyforanimals.org.br/escolhaveg e se inscreva para receber mais informações!



Já ouviu falar da Clean Meat?

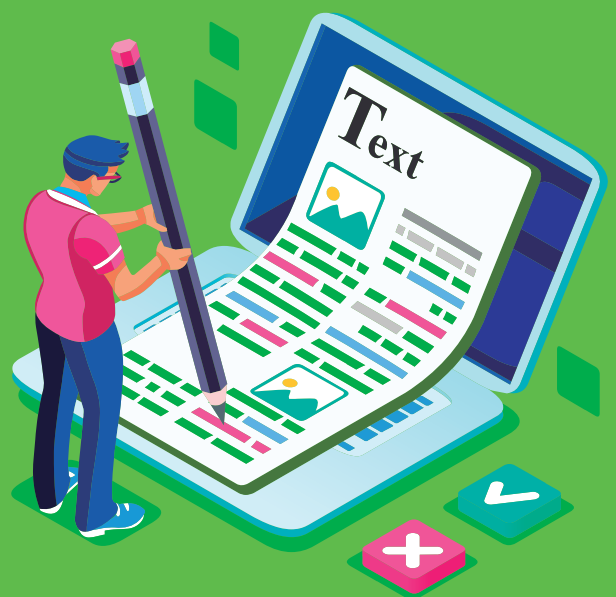
Uma das grandes apostas do mercado para um consumo mais sustentável no futuro, a “carne limpa” é desenvolvida sinteticamente em laboratório a partir de células-tronco de animais. A alternativa tem ganhado a atenção de investidores como Bill Gates e acredita-se que, dentro de 10 anos, será possível baratear e acelerar o processo de produção. A chamada "carne limpa" não depende de qualquer exploração ou sofrimento animal.

Como garantir o sucesso das opções veganas do seu cardápio?

Opções livres de produtos de origem animal podem atender o gosto de todos os clientes, dos veganos aos que estão querendo reduzir o consumo de carne ou comer de forma mais saudável.

O instituto norte-americano World Resources Institute (WRI) tem desenvolvido pesquisas globais para identificar a melhor maneira de impulsionar a venda desses produtos e incentivar os consumidores a adotarem uma dieta mais sustentável à base de vegetais.

Confira algumas dicas que podem impulsionar a venda das opções veganas no seu restaurante!



*As práticas citadas são referentes a um estudo global feito pelo Better Buying Lab (divisão da World Resources Institute) e são sugestões de mudanças que foram positivas em outros países.

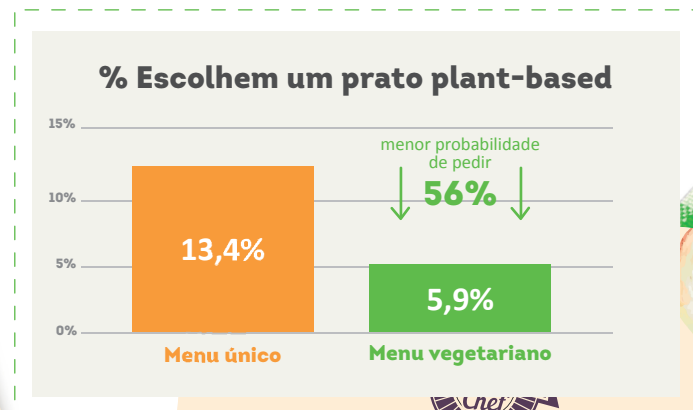
1 ▶

A forma como você organiza o seu menu pode fazer a diferença

Uma prática comum é colocar os pratos veganos em seções separadas do cardápio, com descrições de “veganos” e/ou “vegetarianos”. Porém, isso transmite a ideia de que esses pratos foram feitos somente para os consumidores que adotam dietas veganas e vegetarianas.

Uma forma melhor de apresentar esses pratos no cardápio é simplesmente juntar aos demais itens e indicar que são à base de vegetais com algum elemento visual. Essa estrutura faz com que veganos e vegetarianos localizem mais facilmente as opções que os atendem no cardápio, e faz com que os demais clientes comecem a considerar mais essas opções.

“Fazer grandes alardes sobre o prato pode ser um erro. Uma comunicação discreta é algo interessante, principalmente quando usa um apelo positivo do que se ganha com aquele prato: saúde, sabor, indulgência. Isso, aos poucos, pode deixar o consumidor mais apto para evoluir esse paladar para mais e mais pratos, inclusive ideologicamente também.”, ressalta a nutricionista e consultora Alessandra Luglio.



Incluir as palavras “vegano” e “vegetariano” na descrição do prato pode levar o cliente a pensar que aqueles pratos são voltados apenas para pessoas veganas e/ou vegetarianas. Além disso, muitas vezes os pratos veganos/vegetarianos ganham descrições menos apelativas do que outras opções no cardápio. Veja a seguir alguns truques para usar no seu cardápio.

Destacar a origem do prato

A famosa rede Panera Bread, localizada em Los Angeles, na Califórnia, atribui o aumento de 13% das vendas de uma sopa de feijão preto em seu cardápio a uma pequena mudança no nome: de “Sopa de Feijão Preto Vegetariana Low-Fat” para “Sopa Cubana de Feijão Preto”. Essa simples alteração fez com que os clientes tivessem um maior interesse pelo prato.

Evidenciar o sabor do prato

Outra tática comumente usada em pratos convencionais é destacar o sabor do prato. Termos como “amanteigado”, “apimentado” e “adocicado” fazem com que o cliente imagine o que experimentará ao escolher aquela opção. Muitos pratos de base vegetal se destacam justamente pela variedade de temperos e sabores. Capriche na descrição do

2

Capriche no nome e na descrição do prato

prato e mostre para o seu cliente o que ele vai experimentar ao optar pela opção de base vegetal.

Descreva a aparência e o sentimento que aquela opção traz

Enfatizar a aparência e a sensação ao degustar o alimento também são fatores importantes que podem ajudar a impulsionar a venda das opções de base vegetal. Alguns elementos como as cores do prato, ou adjetivos como “cremoso”, “crocante” e “gratinado” ajudam o cliente a imaginar o quão saboroso pode ser o universo da gastronomia 100% vegetal.

Quais destas opções de cardápio você escolheria?

Hambúrguer vegano	OU	Hambúrguer de feijão-fradinho temperado com gengibre e cheiro-verde, acompanhado de berinjela agridoce e ketchup artesanal.
Massa vegana	OU	Rigatone ao molho aveludado de queijo de castanha de caju e cogumelos grelhados.
Torta vegana de guacamole	OU	Torta com massa proteica e nutritiva com recheio de guacamole preparada com ingredientes frescos.
Prato executivo vegano	OU	Prato executivo com seitan à milanesa temperado com alecrim e alho, acompanhado de batata frita, arroz e feijão.

NÃO USE	USE
Sem carne	Proveniência
Vegan	Sabor
Vegetariano	Aparência
Restrição alimentar	Textura



3

Substitua os ingredientes de origem animal de pratos que já estão no seu menu



Muitas vezes os pratos oferecidos são compostos quase que inteiramente por alimentos de origem vegetal, exceto um ou dois itens. Pense em opções já presentes no seu cardápio que podem sofrer pequenas alterações para se tornarem veganos. As alterações podem, inclusive, otimizar o tempo de preparo e até reduzir o custo do prato.

Dica da Alê Luglio: *“um prato de origem vegetal não significa ‘ausência de carnes ou ovos’, e sim algo feito de uma forma diferente, com variedades de vegetais. Não é pegar uma salada em que o principal item é o camarão e passar a oferecer a opção só com os vegetais. É pegar esse prato e substituir o camarão por uma proteína vegetal como homus acompanhado de leguminosas crocantes, cubos de tofu temperados e selados ou lascas de tempê. Algo saboroso, gostoso e proteico, fazendo uma substituição que atenda nutricionalmente, não deixe a desejar no sabor e seja tão gostoso quanto o prato convencional. Com isso, você tem pratos que demonstram, realmente, que está acompanhando a tendência.”*

Veja algumas adaptações que podem ser feitas:

Manteiga	>	Azeite, óleo de coco, óleo de canola, margarina 100% vegetal, óleo de palma
Leite de vaca	>	Leite de coco, leite de aveia, leite de castanhas
Ovo	>	Para preparos como pães, bolos e massas: gel de linhaça, gel de chia, purê de banana ou maçã. Para ovo mexido, tofu com cúrcuma e sal negro
Bacon	>	Proteína de soja sabor bacon, tempê, cogumelos defumados
Pastas com queijo e queijos cremosos	>	Homus, babaganoush, guacamole, requeijão vegetal (à base de castanhas, inhame ou batata)
Maionese	>	Maionese vegana, extrato de soja
Empanados com ovo	>	Farinha de trigo e água, gel de linhaça e farinha de rosca
Recheios de torta, escondidinhos e massas	>	Cogumelos, proteína texturizada de soja, carne de jaca verde desfiada, palmito desfiado, tempê moído

Existem diversos aplicativos, blogs e sites que ajudam os clientes a encontrarem restaurantes que atendam os seus desejos e/ou restrições alimentares. Marcar presenças nessas plataformas e dar destaque para as suas opções veganas pode ser uma ótima oportunidade para você mostrar que está pronto para atendê-los!



“Hoje a maioria que procura meu blog são pessoas que querem reduzir o consumo de carne e estão procurando bons lugares para ter essa experiência. Acho que as redes sociais, os aplicativos e os influenciadores digitais podem ajudar nessa conexão entre o cliente e o restaurante”, destaca Victor Sanches, criador do blog RotaVeg.

Já conhece o programa de parcerias da Mercy For Animals?



A Mercy For Animals mantém parcerias com centenas de estabelecimentos que apoiam o vegetarianismo e veganismo. Existem várias formas de você se tornar um parceiro:

- Incentivando os voluntários e membros com benefícios e descontos;
- Elegendo um produto vegano do seu menu para reverter um percentual das vendas em doações para a MFA;
- Sendo um canal de distribuição de materiais pró-veganismo gratuitos;
- Disponibilizando espaço para reuniões e encontros do voluntariado local.

Quer fazer parte dessa rede e conhecer mais formas de se tornar um parceiro da MFA? Acesse mercyforanimals.org.br/parcerias e entre em contato!



Outra campanha que vale a pena conhecer é a Opção Vegana. Gerenciada pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) o programa já atendeu, por meio de consultorias gratuitas, mais de 100 estabelecimentos pelo Brasil afora, auxiliando-os a incluir opções criativas e saborosas de composição 100% vegetal nos seus cardápios!

Acesse o site opcaovegana.org.br e saiba mais!

4

Mostre que você consegue atender todos os tipos de clientes



5

Incentive o consumo dos pratos à base de vegetais do seu restaurante

Coloque a sua opção sem ingredientes de origem animal como “sugestão do chef” ou “prato do dia”; ofereça desconto no prato vegano às segundas-feiras, apoiando a Segunda Sem Carne, ou em algum outro dia especial; use etiquetas nos rechauds para convidar o cliente a experimentar a nova opção. Aumentar a saída dessas opções pode simplificar o seu dia a dia na cozinha e aumentar a sua margem de lucro! Mostre que você está oferecendo uma opção saudável, saborosa e que pode agradar a todos.

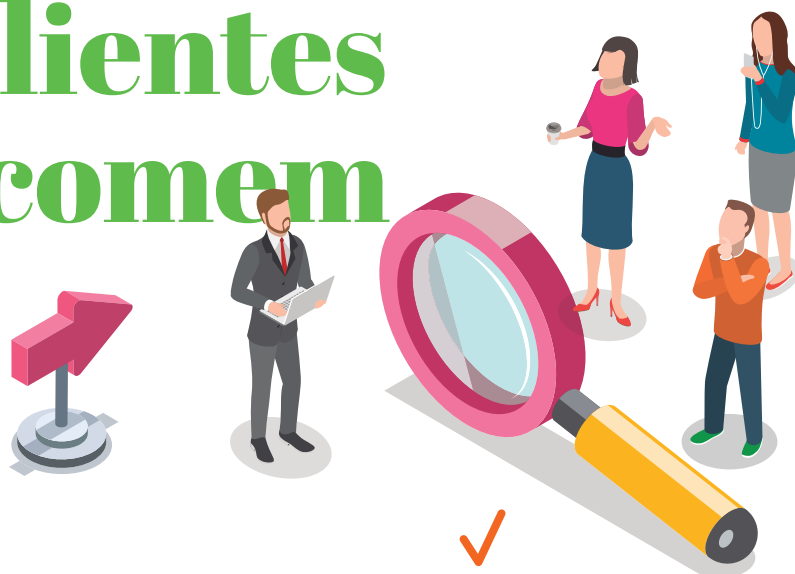


Alimentos de origem vegetal têm zero colesterol, baixa gordura saturada e uma infinidade de nutrientes, oferecendo a possibilidade de uma alimentação variada, saborosa e completa. Veja algumas dicas de como montar pratos balanceados mais adiante.

6

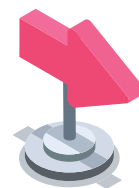
Faça um prato com os nutrientes balanceados

O prato vegetariano é só para os clientes que não comem carne?



Marque se você tem:

Cientes com sobrepeso ou obesidade?	<input type="checkbox"/>
Cientes com cansaço crônico ou que sofrem de insônia?	<input type="checkbox"/>
Cientes que têm colesterol alto, diabetes ou hipertensão?	<input type="checkbox"/>
Cientes que se sentem cansados ou têm muito sono após o almoço?	<input type="checkbox"/>
Cientes que sofrem com dores de cabeça frequentes?	<input type="checkbox"/>



Provavelmente você assinalou pelo menos uma dessas alternativas. Infelizmente, essa é a atual realidade de mais de 60% da população brasileira e a alimentação tem grande influência sobre esses sintomas.

“Colocar pratos veganos no cardápio contribui para a redução nos índices de todas as doenças e os sintomas citados acima, ajudando também na redução da gordura abdominal, regulação da tireoide, disposição, controle do sono e melhora em todos os parâmetros bioquímicos de sangue”, destaca Vanessa Menck, nutricionista e consultora em nutrição vegetariana para restaurantes e empresas.

O que é um prato à base de vegetais balanceado?

Um prato vegano oferece todos os nutrientes necessários para uma alimentação nutritiva, saborosa e saudável. Dentro do reino vegetal, podemos encontrar todos os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras), além de inúmeras vitaminas e minerais (ferro, cálcio, vitaminas C, A, K, E, potássio, selênio etc.).

Saiba como oferecer opções que façam com que o seu cliente se sinta satisfeito e muito bem-nutrido.

Aprenda como deve ser a composição de um prato 100% vegetal.

CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES

Mandioca, arroz, milho, batata, mandioquinha, trigo etc.

HORTALIÇAS

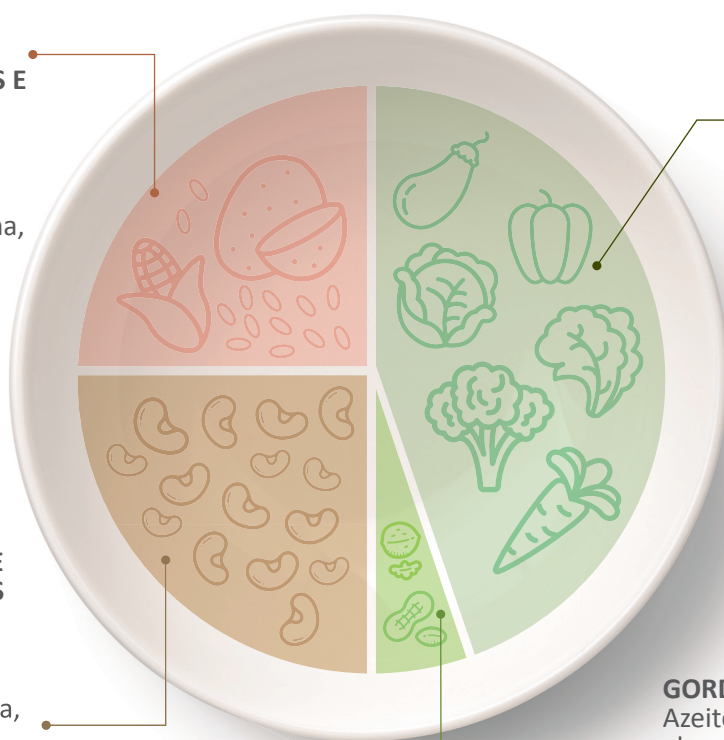
Rúcula, agrião, pepino, abobrinha, couve, maxixe, abóbora etc.

LEGUMINOSAS E OUTRAS FONTES VEGETAIS PROTEICAS

Feijões, grão-de-bico, soja, vagem, lentilha, ervilha, PTS, tofu (alimento à base de soja coagulada), tempê (alimento fermentado à base de soja ou outra leguminosa).

GORDURAS BOAS

Azeite, castanhas, abacate etc.



Quer mais ideias para turbinar o seu cardápio? Você também pode considerar trabalhar com:

Sementes - quinoa, linhaça, chia, gergelim;
Cogumelos - shimeji, champignon, shiitake;
Frutas - abacaxi, banana, uva, laranja, limão, manga;

Temperos frescos que, além de acrescentarem muito sabor, são ricos em nutrientes: manjericão, orégano, alho, cebola, salsa, cebolinha, coentro.



“Quanto maior a variedade de alimentos vegetais, melhor a composição e a harmonização dos nutrientes!”,

complementa Carolina Ponzio, nutricionista especializada em nutrição vegetariana.

Fique de olho!

Ao fazer um prato vegetariano ou vegano, existem alguns cuidados que fazem a diferença.

Na cozinha: use utensílios diferentes ou garanta que os que serão usados estão completamente limpos quando for preparar os pratos e/ou itens veganos. Use chapas diferentes ou separe os alimentos em uma distância que não deixe a gordura dos alimentos de origem animal e vegetal se misturarem.

No salão: treine sua equipe para atender clientes com diferentes preferências e restrições alimentares, explique os diferentes tipos de clientes — veganos, ovolactovegetarianos ou flexitarianos — e indique quais itens no menu são indicados para cada público.



Mão na massa!

Quer escolher opções de pratos 100% vegetais para incluir no seu cardápio? Confira o Caderno de Receitas EscolhaVeg com diversas sugestões de pratos para incluir no cardápio do seu estabelecimento! Para mais informações sobre o programa, acesse: www.escolhaveg.com.br.

