

## MOVIMENTOS GASTRONÔMICOS: VEGETARIANISMO

COSTA, Ivolnei da <sup>1</sup>  
TANITA, Kelly Hikari <sup>2</sup>

O vegetarianismo é uma prática de alimentação restrita a somente vegetais, legumes, grãos e frutas. Exclui-se todo tipo de carne (bovina, suína, aves e frutos do mar), até mesmo produtos lácteos e seus derivados assim como ovos, uma vez que se trata de um produto de origem animal. Essa dieta é praticada desde a pré-história, antes do descobrimento do fogo, quando os primeiros hominídeos possuíam uma dieta baseada em sementes, raízes e outros grãos, o comportamento vegetariano ainda aparece em outras civilizações importantes, como a Egípcia. O método de pesquisa utilizado neste estudo é o de revisão bibliográfica. A Sociedade Vegana cresceu muito nos últimos vinte anos e, este crescimento, promoveu muitas variações de interpretação do termo vegetarianismo em razão do dinamismo da linguagem reconhecidas pela Sociedade Vegetariana Brasileira. Como principais nomenclaturas, podemos listar os seguintes tipos: Ovolactovegetarianismo; Lactovegetarianismo; Vegetariano estrito; Ovovegetarianos. Atualmente, é possível listar chefs vegetarianos importantes para a gastronomia, como Pietro Leemann, primeiro a conquistar uma estrela no Guia Michelin, seu restaurante fica localizado na Itália e oferece um cardápio criado a partir do vegetarianismo há 25 anos. Pesquisas recentes apontam que os indivíduos que não consomem carne, tendem a ter um perfil biomarcador bem mais saudável em comparação aos carnívoros, tendo menos chances de adquirir doenças como diabetes, cânceres e problemas cardiovasculares, entre outras. Tais comorbidades estão sendo estudadas pelo Congresso Europeu sobre Obesidade (ECO) com base em uma Pesquisa que agrupou em média de 170 mil participantes para o experimento no Reino Unido. Observou-se que, indivíduos que não consomem carne, independentemente de sua idade, ou estilo de vida, como o hábito de beber ou fumar, são menos propensos a doenças, criando assim, uma visão mais humanizada do consumo de carne, a partir da compreensão do sofrimento de animais em seus abatedouros, a preservação do meio ambiente onde está inserido além de incentivar a economia local e o pequeno produtor. Este estudo aponta que o vegetarianismo se apoia na sustentabilidade da produção rural, na ética para e valores em relação a vida dos animais além de provar que se trata de um estilo de vida mais saudável tanto física quanto emocional.

**Palavras-chave:** vegetarianismo; gastronomia; saúde.

---

<sup>1</sup> . Professor Coordenador do curso de Técnico Em Gastronomia – Centro Universitário UDC. .

<sup>2</sup> - Acadêmico do curso de Técnico Em Gastronomia– Centro Universitário UDC.