

## São Paulo para vegetarianos

Para fazer jus ao título de capital gastronômica do Brasil, não basta ter 15 mil restaurantes, 20 mil bares ou o nono melhor restaurante do mundo. É preciso, também, atender aos diferentes gostos e filosofias de vida, e em São Paulo, os vegetarianos e veganos também têm muitas alternativas.

Com diversas opções de restaurantes, pizzarias, cafeterias e até sorveterias veganas, a cidade vem acolhendo cada vez mais os adeptos deste estilo de vida, que defende o respeito aos animais tanto na hora de consumir alimentos, cosméticos e produtos que não sejam de origem animal, quanto ao condenar práticas que abusem destes seres.

Marina Criscuolo, estudante de 22 anos que se tornou vegetariana há um ano e pensa em adotar o veganismo (vertente mais radical, que prega o não-consumo de qualquer produto de origem animal), diz que São Paulo está expandindo cada vez mais as opções de lugares que atendem a este público. “Nos últimos tempos, até restaurantes e lanchonetes tradicionais estão oferecendo opções veganas e vegetarianas em seus cardápios. Está ficando mais fácil para nós”, afirma a estudante.

Confira a seleção de alguns lugares na metrópole:

- Prime Dog Lanchonete: Localizada na Rua Vergueiro, Prime Dog é uma das primeiras lanchonetes a oferecer opções veganas e vegetarianas. O estabelecimento tem o cuidado de preparar os lanches em chapas diferentes, respeitando a filosofia.
- Stuzzi: A primeira unidade da sorveteria no Brasil foi inaugurada em 2008, na Vila Madalena. Em seu cardápio, aparecem opções veganas, com receitas feitas à base de água.
- Tradicional Casa do Mate: Localizado no centro de São Paulo, na emblemática esquina da Avenida Ipiranga com a Rua São João, a Tradicional Casa do Mate tem um cardápio de salgados veganos variados.
- Barão Natural: De dia, o estabelecimento serve um diversificado almoço self-service vegano. De noite, às quintas, sextas e sábados, Barão Natural passa a ser uma pizzaria, com cardápio vegano e vegetariano. Fica no centro da cidade, na Alameda Barão de Limeira.
- Empório Mais Verde: Próximo à estação Santa Cruz do metrô, os veganos encontram um empório que adota o veganismo como filosofia. Além de vender alimentos que não são de origem animal, possuem cosméticos e produtos de higiene pessoal que seguem a mesma linha.
- Maoz: A rede internacional de restaurante vegetariano pode ser encontrada na Rua Augusta. Os veganos podem experimentar o famoso falafel, uma especialidade da casa.
- Lar Vegetariano: O estabelecimento, localizado no bairro da Pompéia, reúne diversidade em sabores, que vão desde lanches às pizzas.
- Casa Jaya: Localizada em Pinheiros, a Casa Jaya abriga o restaurante e lanchonete Nectare, que além de um cardápio vegano variado, utiliza ingredientes orgânicos na preparação. Às sextas-feiras, à noite, tem pizzada, com rodízio de pizza vegana.
- Panda Vegetariano: Também chamado de Panda Vegano ou Panda Express, o restaurante fica próximo ao Viaduto do Chá. Com um Buffet self-service variado, a gastronomia do restaurante segue a linha asiática-brasileira.
- Banana Verde: Localizado na Avenida Madalena, Banana Verde tem um cardápio variado em pratos naturais. No almoço, tem Buffet de salada, e no jantar um menu à La carte.

– Casa da Coxinha Vegana: Funciona sob encomenda, eventos ou revendas e é especializada em salgados veganos, ideal para festas ou comemorações.

– Nutrisom: Com duas unidades na cidade, uma no centro e outra na Vila Olímpia, o restaurante possui um cardápio variado em pratos vegetarianos.

– Apfel: O restaurante segue a linha vegetariana e usa produtos orgânicos na composição dos pratos. Também conta com duas unidades em São Paulo, uma no centro e outra no bairro dos Jardins.

Eventos veganos pela cidade

A capital gastronômica também é atendida e segue a tendência de organizar feirinhas gastronômicas, agora, também voltadas ao público vegano ou vegetariano. Ao longo do ano, acontecem diversos destes eventos, como Festival de Coxinha Vegana ou a Festa Junina Vegana. Basta ficar de olho no calendário.

Confira dois eventos que estão para acontecer e confirme presença na página do facebook:

– 6º Encontro Vegano JMA J'adore mes amis: Acontecerá na Joaquim Távora, no dia 9 de agosto. O encontro terá alimentos, cosméticos, artesanato e outros produtos seguindo a vertente vegana, além de horário para meditação e Yoga.

– Feira Vegana das Nações: Acontece no dia 25 e 26 de julho, em Higienópolis, e reunirá a gastronomia de diversos países, além de artesanato, cosméticos, vestuário e outros produtos ecologicamente corretos.

[M1 NOTÍCIAS \(04/07/2015\)](#)