

A alimentação vegana é um estilo de vida adotado por pessoas que, diferente dos vegetarianos, além de não comer carne, não consomem leite ou qualquer outro alimento derivado de animais, como leite e ovos. Os veganos também não usam roupas, sapatos ou bolsas, maquiagens e perfumes de origem ou testados em animais.

Há algum tempo era mais difícil encontrar opções de pratos veganos apetitosos. Hoje, há uma infinidade de alimentos e até restaurantes especializados nesse tipo de alimentação. E até quem torce o nariz quando alguém fala que é vegano acaba se rendendo a algumas das tradicionais receitas como, por exemplo, a famosa coxinha de carne de jaca (confira a receita ao lado).

“A coxinha de jaca é o petisco de mais sucesso, pois mexe com os sentidos da gente. Quem vê não acredita que não é carne, pois fica idêntica na aparência e textura. O sabor lembra um palmito. Engana-se quem pensa que a carne de jaca é doce, ela passa por um processo demorado de cozimento ainda verde. É necessário cozinhar, descascar e separar as sementes das fibras, é com essas fibras desfiadas que não tem sabor que se faz a ‘carne’. O sabor fica por conta dos temperos que a pessoa gostar. Eu tempero com alho, cebola, pimenta preta, tomates e azeitonas e o resultado é um maravilhoso recheio para nossas coxinhas”, explica Nanda Tavares, chef de cozinha e sócia da

Casa Vegana, em Rio Preto.

Segundo Nanda, é cada vez mais fácil substituir a carne e os derivados de animais com outros produtos. “Eu acredito que há falta de informação sobre veganismo. Muita gente me procura achando que a alimentação vegana é sem glúten, ou que é tudo sem açúcar, isso é o erro mais comum. Usamos farinha, açúcar, pois são vegetais, temos a comida saudável, mas também uma friturinha. Outra confusão é que nem todo alimento vegetal é vegano, ele precisa ser vegetal e de marcas que não patrocinam eventos com animais, nem são envolvidos com testes em animais”, ressalta.

Em Rio Preto, é possível apreciar outras iguarias do universo vegano. O Frida tem um palitinho de abobrinha, preparado com queijo de soja, polvilho doce, aguafaba, sal e pimenta. Agora, se você deseja uma opção para acompanhamento do prato principal, a sugestão da Grindélia é a almondega de tofu, que pode ser servida com molho ao sugo.

Já o humus de beterraba é a sugestão da Dani Gourmet Alimentação Saudável. A pasta feita à base de grão de bico é uma iguaria da culinária árabe e pode ser servida com pães ou o que a sua imaginação e o paladar permitirem. Confira a seguir todas essas receitas e surpreenda seus amigos e familiares com os aperitivos veganos e muito saborosos. **V&A**



Homus de beterraba

Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de grão de bico cozido
- 1/4 xícara de chá de água
- 1/2 dente de alho
- 150grs de beterraba assada c casca (retirar para fazer a receita)
- 2 colheres de sopa de pasta de gergelim (tahine)
- 1/2 limão Taiti (só o suco)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes até obter uma pasta lisa. Dura 7 dias na geladeira

Fonte - Dani Gourmet Alimentação Funcional, em Rio Preto, (17) 99781-9229