



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
DIRETÓRIO CENTRAL DOS ESTUDANTES
COMISSÃO PRÓ-RU VEGETARIANO E VEGANO
PROPOSTA DE PROJETO
INSTALAÇÃO DO RU VEGETARIANO E VEGANO



Título do projeto: Proposta de instalação da opção vegetariana e vegana nos restaurantes da universidade.

Comissão formada por estudantes da UFPR: Anderson Souza, Bruno Molo, Bianca Texeira, Víctor Portugal, Thalita Gomes, Nicolle Taner de Lima, Paula Matter e Ana Carolina Ferreira.

Público: Estudantes, técnicos e professores da Universidade – comunidade acadêmica.

INTRODUÇÃO

A Comissão Pró-RU Vegetariano e Vegano surgiu por meio de discussões e fórum de rede social, onde são debatidas e expostas as dificuldades dos alunos vegetarianos, veganos e intolerantes à lactose quando se alimentam nos Restaurantes Universitários (RU) da Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Para iniciar a discussão acerca do serviço oferecido será necessário definir basicamente o conceito de vegetariano e vegano. Vegetariano é a pessoa que não se alimenta de carne animal e o vegano é a pessoa que não se beneficia – exclusão – de qualquer alimento de origem animal.

A partir desse entendimento, alguns alunos, devidamente matriculados nos cursos de graduação da UFPR, iniciaram encontros semanais para a elaboração deste projeto para apresentar e defender as demandas dos estudantes frente aos órgãos da universidade responsáveis pelos restaurantes.

Muitos destes estudantes fazem suas refeições exclusivamente nos restaurantes universitários, principalmente aqueles que residem nas casas de estudantes da cidade ou próximos aos *campi*. São visíveis para a comunidade estudantil os esforços que o RU tem feito para manter a qualidade e oferta de alimentos saudáveis à diversidade, porém acredita-se ainda ser insuficiente quando se trata das minorias. Para apresentar as mudanças necessárias para este problema, esta Comissão se apresenta como colaboradora do Restaurante Universitário, PRA e PRAE na elaboração de um plano de conscientização sobre a alimentação vegetariana e vegana e cardápio que contemple os estudantes e a comunidade em geral.

Nosso objetivo não é ferir o direito à alimentação de nenhum estudante, nem desenvolver formas sectárias de consumo, muito menos exigir mudanças bruscas nas instalações dos restaurantes universitários e criar gastos desnecessários no orçamento da Universidade.

Apresentamos aqui definições de vegetarianismo, dados no Brasil e em Curitiba, dados coletados em pesquisa realizada online com o auxílio do Diretório Central dos Estudantes, Objetivos Gerais e Específicos do Projeto, Cardápios problematizados e sugestões para as adequações necessárias, além de exemplos de outras universidades que já possuem alternativas para os vegetarianos. Propomos também a realização de uma campanha sobre o vegetarianismo e veganismo para informar e conscientizar os usuários do RU da importância de se problematizar a alimentação e incluir os vegetarianos nas opções de cardápio nos restaurantes.

OBJETIVO

O objetivo do projeto é criar um programa de conscientização e um cardápio vegetariano e vegano nos restaurantes universitários da Universidade Federal do Paraná. Esta, uma realidade histórica que por muitas décadas tentou-se ignorar na sociedade, mas que na atualidade ainda se mostra necessária associando sua cultura ideológica como solução dos problemas sociais e de saúde.

Em nossa universidade é crescente o número de adeptos a dieta vegetariana e vegana. Em uma pesquisa feita com os estudantes, mais de 95% responderam haver necessidades de nossos restaurantes se adaptarem a esta cultura alimentar, dados que comprovam que estamos caminhando na expectativa global de novos incentivos para um projeto social de reeducação alimentar¹.

Segundo uma pesquisa americana, no mundo são mais de 2.000 mil pessoas que a cada dia tomam consciência deste problema e se tornam atores sociais na causa.² Essas reais necessidades estão associadas à forma como estamos utilizando nossas terras para transformar florestas em pastos, áreas urbanas em espaços agrícolas, uso de inseticidas para plantação e produção em grande escala, cartel ou monopólio da produção agropecuária e diminuição na variedade da produção orgânica e diversidade de frutas, legumes e verduras. Acredita-se também que a produção de leite de vaca e leite de soja diminuem a qualidade e fornecimento da água em todo mundo.³

É unânime entre os membros da Comissão e muitos vegetarianos e veganos que nos procuram que a educação alimentar que recebemos não nos foi adquirida através de um senso crítico, mas simplesmente pelo fato de que temos que nos alimentar. Porém, as condições que esse alimento é preparado, como é adquirido nas cidades, as formas de plantio do campo, a criação pecuária e os processos industriais não nos competem muitas vezes questionar. Então é necessário a

¹ Pesquisa online realizada entre alunos da Universidade Federal, entre dezembro de 2012 e janeiro de 2013, pela Comissão Pró-RuVeg e pelo Diretório Central dos Estudantes.

² Sociedade Vegetariana do Brasil - Curitiba.

³ Revista Força Vegetariana, Agosto de 2011.

Universidade perceber essa discussão, que não é nova, e instrumentalizar os RU como espaço de discussão sobre o assunto, alterando também a forma como vai oferecer o serviço para o estudante.

Em razão disto, a Universidade Federal do Paraná deve primeiramente reconhecer neste projeto uma nova política para uso dos espaços de alimentação de sua universidade - desde projetos, licitação de lanchonetes e a terceirização de empresas que podem fornecer alimentos de qualidade – e que procure entender as mudanças que a sociedade e seus estudantes buscam, instrumentalizando os espaços da universidade como discussão do projeto de sociedade que gostaríamos de apresentar e ser.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- A implantação da dieta vegetariana e vegana na UFPR, baseada na pirâmide alimentar da dieta vegetariana e Guia Alimentar para Vegetarianos⁴;
- Que os ingredientes sejam especificados nas fichas descritivas dos *Buffet* em todos os restaurantes universitários da universidade;
- Que esta instalação siga um plano de conscientização do novo modelo de alimentação nos Restaurantes Universitários, bem como um estudo amplo sobre o impacto;
- Que o novo modelo se adeque aos moldes do programa de Assistência Estudantil na da UFPR;
- Que sejam divulgados os fornecedores de alimentos da Universidade;
- Que licitações para empresas de serviços alimentares também contemplem os vegetarianos;

VEGETARIANISMO⁵

De acordo com o IBOPE, a porcentagem de vegetarianos em 2012 no Brasil foi de 8%, ressaltando que Curitiba é a segunda cidade com maior número de adeptos (11%).

Dentro do vegetarianismo, podemos encontrar diversas subdivisões:

⁴ Disponível em:

http://www.svb.org.br/vegetarianismo/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=85&Itemid=242

⁵ Pesquisa realizada em:

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

<http://www.anda.jor.br/06/04/2013/guia-alimentar-de-dieta-saudavel-da-harvard-nao-recomenda-laticinios>

<http://www.institutoric.org.br/beneficios-e-maleficios-da-dieta-vegetariana/#content>

<http://vegetarianismocahon.blogspot.com.br/>

http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com_content&task=view&id=570&Itemid=117

- Ovo-lacto-vegetariano: Consome todos os produtos de origem animal com exceção da carne;
- Lacto-vegetariano: Não consome carnes e ovos, mas consome leite e outros derivados;
- Ovo-vegetariano: Não consome leite e carnes, mas consome ovos e outros derivados;
- Vegetariano estrito: Não ingere produtos de origem animal;
- Vegano: Posicionamento ético-político que exclui o consumo de todo produto que envolva exploração animal. Em sua dieta nada de origem animal está incluído, inclusive mel, gelatina e corante carmim;
- Crudívoro: admite a ingestão de alimentos crus;
- Frugívoro: consome apenas frutas.

Tem-se descoberto que os alimentos de origem animal não são tão saudáveis quanto se acreditava. Recentemente a Universidade de Harvard retirou os laticínios de seu Guia da dieta saudável, chamado "Choose My Plate", alertando a associação do consumo de leite com o desenvolvimento de câncer de próstata e de ovário. Além de possuir altos níveis de gordura saturada e componentes químicos envolvidos em sua produção (por exemplo, antibióticos excessivos).

O leite não foi o único a ter sido considerado nocivo, para o Dr. Alberto Lyra a carne é: "Um alimento que contribui para o aparecimento de diversas doenças e degenerações humanas. Apendicite, arteriosclerose, artrismo, eczema, enterite, gastrite, nefrite, reumatismo, úlcera gástrica, vegetações adenoides. Transmissor de doenças contagiosas e parasitárias: brucelose, intoxicações alimentares, salmonelas, tênia (solitária), triquinose, tuberculose. No decurso de moléstias do fígado, dos rins, dos intestinos, da pele, de perturbações nervosas, não há melhor regime do que o vegetariano."

Alguns benefícios decorrentes da dieta vegetariana:

- Menor incidência de vários tipos de câncer;
- Menor taxa de problemas cardiovasculares;
- Menor incidência de hipertensão;
- Menor incidência de diabetes tipo 2;
- Menor taxa de obesidade;
- Menor incidência de doenças e problemas renais, incluindo o cálculo renal;
- Menor taxa de colelitíase (pedra na vesícula biliar);
- Menor incidência de doença do divertículo.

Alguns malefícios decorrentes da dieta vegetariana:

Dependendo do tipo de vegetarianismo e da ingestão diária que o indivíduo tem de alimentos com B12 será necessária ou não a suplementação.

Dentre os motivos para se adotar uma dieta vegetariana, estão: saúde, econômicos, ecológicos, éticos, religiosos e espirituais.

Ressaltando a motivação ecológica, pode-se notar através de dados o impacto que é provocado na natureza:

- Quantidade de cereal e soja, em quilos, necessária para produzir um quilo de carne: 7*

- Número de pessoas que poderiam ser nutridas usando a terra, a água e a energia liberadas se os norte-americanos reduzissem seu consumo de carne em 10%: 100.000.000.
- Quantidade, em quilos, de grãos e soja usados para produzir um quilo de alimento a partir de:

| | |
|---------------|-----|
| Carne de gado | 7,2 |
| Porco | 2,7 |
| Galinha/ovo | 1,3 |

- Produtos comestíveis que podem ser produzidos em um hectare de terra boa em quilos:

| | |
|---------|--------|
| Feijão | 11.200 |
| Maçã | 22.400 |
| Cenoura | 34.900 |
| Batata | 44.800 |
| Tomate | 56.000 |
| Carne | 280 |

- Quantidade de soja cultivada nos Estados Unidos consumida pelo gado: 90%
- Quantidade de milho cultivado no Brasil consumido pelos animais de criação: 90%.

UNIVERSIDADES QUE ADOTARAM O VEGETARIANISMO EM SEUS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS: UFSC, UNB, UECE, UFJF

É de fundamental importância pensar a viabilidade da implantação de pratos para os veganos, vegetarianos e veganos nos Restaurantes Universitários da Universidade Federal do Paraná. Para demonstrar a probabilidade de realização de nossas expectativas, demonstramos aqui a existência de outros Ru's, na Universidade Federal de Santa Catarina, na Universidade de Brasília e Estadual do Ceará.

Na Universidade Estadual do Ceará, as iniciativas surgiram do mesmo modo que o surgimento de nossa comissão - a partir do corpo estudantil. Estes estudantes, a partir de pesquisas constataram:

“A alimentação vegetariana é simples de ser composta, além de ser mais saudável e de ter um custo mais baixo. Uma refeição básica composta de

arroz (grupo de cereais), feijão (grupo de leguminosas), batata (grupo dos tubérculos), salada de verduras e legumes (grupo de verduras e legumes) e fruta como sobremesa expressa uma excelente combinação em termos de ingestão de nutrientes, já que combina grupos diversos de alimentos.

Essa combinação consegue fornecer todos os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras) necessários. Da mesma forma, a oferta de vitaminas e minerais é bastante significativa.

A carne, considerada como o prato principal, pode ser substituída por outra preparação a base de vegetais, como, por exemplo, uma lasanha vegetariana, macarrão com legumes ou sopas com componentes vegetais.

A refeição vegetariana é mais econômica. Uma refeição do tipo "bandeirão" padrão é composta por:

Arroz 85 a 110g
Feijão 30 a 50g
Salada 50g
Guarnição (prato com carne) 80g
Sobremesa 60 a 100g
Bebida 200 ml

O custo da carne equivale a cerca de 42% do custo total do prato. Assim sendo, retirar a carne do cardápio corresponderia a uma economia de 42%. A exclusão da carne seria compensada pelo acréscimo de alimentos vegetais. Calculando que esse acréscimo seria o suficiente para atingir o mesmo peso final do prato com carne, a economia de uma refeição vegetariana seria de 30%.

Somado a isso, manter um estabelecimento sem carne dispensa a necessidade de possuir refrigerador com temperatura negativa (produto de custo elevado), restando apenas o refrigerador com temperatura de até 10° C. Tornando assim a opção vegetariana mais saudável e menos dispendiosa.⁶

A Universidade assumiu a responsabilidade para com o universitário de servir alimentos que proporcionem uma nutrição saudável para todos os tipos de alimentação, e para suprir todas as limitações nessa questão: UnB(Universidade de Brasília), UFSC(Universidade Federal de Santa Catarina) e a UFJF(Universidade Federal de Juiz de Fora) foram pioneiras na questão de oferecer desde a adição de opções vegetarianas estritas aos usuários dos restaurantes universitários, até alas inteiras destinadas a esse público crescente, que demanda cada vez mais seja por motivos éticos, ambientais ou de saúde uma dieta sem produtos de origem animal.

É possível destacar que em todos os casos citados acima foram a princípio reivindicados pelos próprios alunos que sentiam que não era possível ter uma alimentação saudável e continuar com as suas ideologias ou questões pessoais. Isso indica que há um número cada vez maior de adeptos, como explícito pela matéria do site Vista-se em relação a mudança no restaurante universitário da UnB e às pequenas mudanças que já significam muito para a vida dos estudantes "Os usuários veganos e ovo-lacto-vegetarianos do Restaurante Universitário (RU) reivindicaram adaptações simples como identificação dos pratos que contém lactose ou outro produto de origem animal e novas políticas dentro do restaurante, como oferecer pães sem manteiga e arroz integral. O simples fato do restaurante oferecer o pão separado da manteiga muda tudo para quem não quer ou não pode consumir lactose, por exemplo."

⁶ disponível em: <http://www.veganstaff.com/2010/04/evento-projeto-ru-uece.html>.

De acordo com matéria pelo G1 em relação ao restaurante universitário da UFSC "Segundo o pró-reitor de Assuntos Estudantis, Lauro Mattei, a medida é importante porque beneficia um número elevado de alunos. "É um passo importante para fortalecer a política de permanência", disse. O espaço físico da antiga ala A atualmente está sendo analisado para identificar a estrutura e saber o que necessita de reforma."

CARDÁPIO: PROBLEMATIZAÇÃO

Para apresentar uma solução é necessário problematizar o alimento fornecido no RU. Aqui escolhemos um dia da semana para elucidar como poderia ser resolvida. São condições básicas para melhorar todas as refeições do dia:

CAFÉ DA MANHÃ – Os problemas no café da manhã consistem, primeiramente, na falta de identificação dos produtos: uma pessoa vegana, por exemplo, não consome manteiga ou pães com origem animal (leite). Muitas pessoas também não consomem café sem leite. Boa parte dos entrevistados na já referenciada pesquisa, afirmam a falta da variedade de frutas e leites vegetais.

ALMOÇO E JANTAR – além da falta de identificação dos pratos, não há substituição à carne. O almoço atual de um onívoro no RU consiste em saladas, arroz, feijão, legumes e carne – a carne deveria ser substituída por alimentos de igual valor nutricional. A não existência dessa guarnição, nos deixa com uma oferta a menos de alimento e isso implica em uma desvantagem, não só nutricional, para os vegetarianos e veganos. Muitas vezes pratos são preparados com leite (molho branco), o feijão contém carne, há risoto e não há opção vegetariana. No jantar, além dos problemas citados acima, muitas vezes a sopa vegetariana contém macarrão com ovos e não atende a demanda, acabando antes do encerramento das atividades do restaurante, e muitos pratos não são verdadeiramente substituídos, do mesmo modo que a carne no almoço, por exemplo, em empadões e panquecas. Muitas das sobremesas também contêm alimentos de origem animal, como a gelatina, tortas e cremes com leite. O uso do leite inviabiliza também que intolerantes à lactose se alimentarem corretamente nos RU.

Podemos exemplificar estas questões no cardápio abaixo, retirado do site da PRA⁷.

QUARTA-FEIRA – 10/04/13 – Almoço

VALOR CALÓRICO DA SUA REFEIÇÃO SEGUNDO PORÇÕES SUGERIDAS

- SALADA DE ALFACE ROXA* (1 pegador = 2,73 kcal)
- SALADA DE VAGEM* (1 pegador = 21,43 kcal)
- VINAGRETE* (1 colher de servir = 23,23 kcal)
- FRANGO CROCANTE (1 unidade = 360,70 kcal)

(Ingredientes de origem animal: carne de frango e queijo parmesão)

- CENOURA AO MOLHO BRANCO (1 escumadeira = 81,97 kcal)

⁷ <http://www.pra.ufpr.br/porta/ru/cardapio-2/> acesso em 09.04.13

- (Ingredientes de origem animal: leite)
- ARROZ* (1 escumadeira e ½ = 251 kcal)
 - FEIJÃO DE COR* (1 concha = 134,43 kcal)
 - TORTA DE BOLACHA (1 unidade = 168,36 kcal)
- (Ingredientes de origem animal: leite)
- VALOR CALÓRICO TOTAL = 1043,85 Kcal
- *não contém produtos de origem animal

Neste cardápio, não há substituição do frango por alguma proteína não-animal. A cenoura contém molho branco e a torta de bolacha contém leite.

SEGUNDA-FEIRA – 08/04/13 – Jantar

VALOR CALÓRICO DA SUA REFEIÇÃO SEGUNDO PORÇÕES SUGERIDAS

- SALADA DE RÚCULA COM TOMATE* (1 pegador = 14,76 kcal)
 - VINAGRETE* (1 colher de servir = 23,23 kcal)
 - MADALENA DE CARNE (1 pedaço = 259,03 kcal)
- (Ingredientes de origem animal: carne bovina e ovo)
- SOPA PRIMAVERA* (1 concha = 73,53 kcal)
 - ARROZ* (1 escumadeira e ½ = 251 kcal)
 - FEIJÃO DE COR* (1 concha = 134,43 kcal)
- VALOR CALÓRICO TOTAL = 755,98 Kcal

*não contém produtos de origem animal.

Neste cardápio, não há carne, mas Madalena, que além de carne, contém ovos.

CÁRDÁPIOS: SOLUÇÕES E SUBSTITUIÇÕES

Como vimos os vegetarianos e veganos não são contemplados com alternativas à carne e aos derivados de origem animal. Abaixo, listamos algumas opções para a substituição:

Carnes (vermelha, branca, peixe)

- PTS (Proteína de Soja Texturizada) refogada, frita, à bolonhesa. A PTS também pode substituir a carne moída em almôndegas e hambúrgueres, em recheios de panquecas, lasanha, quibes, madalenas, empadões, pratos com peixe, etc. Há PTS grossa, fina, clara e escura, o que pode diversificar o preparo de pratos.

- TOFU (Queijo vegetal): Pode substituir a carne, nos preparos de pratos e saladas, com tempero ou refogado, frito e grelhado. Pode ser preparado à parmegiana, como recheio de massas, etc.

- GRÃO-DE-BICO, FEIJÕES, SOJA EM GRÃOS, LENTILHAS E ERVILHA: (O tofu também entraria nesse grupo de “substitutos”). Nenhum grupo alimentar é tão parecido com a carne do que os feijões, fonte de ferro e zinco, proteínas,

aminoácidos e cálcio.⁸ Podem ser preparados refogados, nas saladas, como recheio de massas e tortas, no preparo de hambúrgueres e almôndegas.

Leite e derivados

- leites vegetais podem substituir o leite de vaca: de soja (que é a alternativa com menor custo), amêndoas, castanhas, arroz. Há também creme-de-leite de soja, que pode ser usado no preparo de massas, sobremesas e molhos;
- O uso da margarina 100% vegetal ao invés da manteiga ou margarina com soro de leite, abrangeria os intolerantes e os veganos, assim como a substituição da maionese convencional pela 100% vegetal.

Ovos

- O uso de ovos no preparo de massas não é necessário, visto que existem marcas no mercado que não possuem ovos como ingredientes.

Pães

- Os pães no café da manhã poderiam ser do tipo “francês” ou “de água”, que não possuem gordura animal ou leite e ovos no seu preparo, ou “pães-de-forma”, de preferência integrais.

Outros

- No café-da-manhã, servir chá, geleias e aveia;
- Maior diversidade e ao menos duas opções de frutas;
- Maior diversidade de saladas – duas opções, ao menos, por refeição;
- Nas refeições principais, ofertar meios de enriquecer a alimentação, com a possibilidade de se servir de sementes e grãos, como linhaça, chia, quinoa, amaranto; farinhas de soja, linhaça e amaranto, e para tempero, limão;
- Que seja ofertado arroz integral nas refeições principais em todos os RU da Universidade.

Para ilustrarmos as alternativas possíveis⁹, abaixo, sugerimos alterações e inclusões no cardápio retirado do site da PRA¹⁰ (1), e a seguir, cardápios das universidades que já possuem RU Vegetarianos¹¹ (2).

⁸ SLYWITCH, Eric. Como substituir a carne. Revista dos Vegetarianos. no 67. maio 2012.

Como substituir a carne 2. Revista dos Vegetarianos. no 68. junho 2012.

MENEZES, Samira. Anemia. Revista dos Vegetarianos. n 42. abril 2010.

Proteínas no Reino Vegetal. Revista dos Vegetarianos. no 59. setembro 2011.

⁹ É importante ressaltar que as substituições sugeridas aqui não possuem seu valor nutricional especificado, visto que não temos aporte teórico para fazê-lo.

¹⁰ <http://www.pra.ufpr.br/portal/ru/cardapio-2/> acesso em 09.04.13

¹¹ RU UFSC, RU UNB

SEXTA-FEIRA – 12/04/13 – Almoço

VALOR CALÓRICO DA SUA REFEIÇÃO SEGUNDO PORÇÕES SUGERIDAS

- SALADA DE ALFACE AMERICANA E CENOURA* (1 pegador = 14,45 kcal)

- VINAGRETE* (1 colher de servir = 23,23 kcal)

-FRANGO XADRÊZ (1 concha = 191,80 kcal)

(Ingredientes de origem animal: carne de frango e caldo de carne)

-ESPAGUE TE AO ALHO E ÓLEO* (1 escumadeira = 279,75 kcal)

- ARROZ* (1 escumadeira e ½ = 251 kcal)

- FEIJÃO DE COR* (1 concha = 134,43 kcal)

-GELATINA DE LIMÃO (1 unidade = 90 kcal)

(Produto de origem animal: colágeno 2g por 100g do produto pronto)

VALOR CALÓRICO TOTAL = 984,66 Kcal

Aqui, sugeriríamos a alternativa à carne como Proteína Xadrez (PTS grossa, preparada do mesmo jeito que o frango, sem caldo de carne). O espaguete deve ser sem ovos na massa (macarrão de sêmola de trigo). A gelatina poderia ser substituída por frutas, ou gelatina de ágar-ágar (alga). Sugeriríamos também a inclusão de arroz integral, e as sementes e farinhas já listadas.

Podemos perceber algumas opções vegetarianas servidas pela UnB de acordo com o site oficial do Restaurante Universitário¹²:

- **No período do almoço**

SOJA COM AZEITONAS;

GUISADO DE SOJA COM MAXIXE

SILVERINHA DE SOJA COM LEGUMES

TOMATE RECHEADO

QUIBE DE SOJA COM BANANA DA TERRA

¹² <http://g1.globo.com/sc/santa-catarina/noticia/2013/01/restaurante-universitario-da-ufsc-ganhara-ala-vegetariana-em-2013.html>;

<http://www.ru.unb.br/images/Cardapio/08%20A%2012%20DE%20ABRIL%20DE%202013.pdf>;

<http://vista-se.com.br/redesocial/restaurante-universitario-da-ufff-oferece-opcoes-para-os-vegetarianos/>;

<http://noticias.ufsc.br/2012/12/07/democracia-interna-e-tema-de-encerramento-da-semana-de-direitos-estudantis/>;

<http://vista-se.com.br/redesocial/vegetarianos-da-universidade-de-brasilia-unb-pedem-mudancas-no-refeitorio/>;

<http://vista-se.com.br/redesocial/restaurante-universitario-da-ufff-oferece-opcoes-para-os-vegetarianos/>;

<http://www.ru.unb.br/images/Cardapio/08%20A%2012%20DE%20ABRIL%20DE%202013.pdf>;

SOJA COM ERVILHA

- **No período do jantar**

RONDELE DE SOJA A BOLONHESA

COZIDO A BRASILEIRA

SOJA REFOGADA

COM PALMITO E AZEITONA

SOJA COM LEGUMES AO SHOYO

REFOGADO DE SOJA COM VAGEM

SOJA À CALIFORNIA

PROJETO DE PESQUISA E EXTENSÃO

A instalação do RU Vegetariano e Vegano pretende também trazer o Curso de Nutrição da Universidade Federal do Paraná para próximo deste projeto. Para nós é importantes avaliarmos os diversos interesses, principalmente quando se trata de projeto acadêmico. A instrumentalização do espaço RU traz possibilidades de novas áreas de estudo e também na capacitação das pessoas envolvidas. Desde a sala de aula, estudantes e professores pesquisadores e intencionistas, empresas terceirizadas que prestam serviço na universidade, fornecedores e comunidade acadêmica.

PARCEIROS E POSSÍVEIS PARCEIROS DO PROJETO

São estes alguns parceiros e possíveis parceiros no projeto de instalação do RU Vegetariano e vegano:

- Sociedade Vegetariana do Brasil, em Curitiba/PR;
- Revolução da Colher, em Curitiba;

CAMPANHA

O objetivo da campanha é expor a existência da conscientização pela Comissão e da demanda por um RU Vegetariano e Vegano, apresentar o esta alternativa aos estudantes e funcionários da UFPR, problematizar a nossa relação com a alimentação, informando sobre o consumo de carne e derivados e seus impactos ambientais, políticos, éticos e na saúde, sobre a importância de que os RU incluam os muitos adeptos em suas refeições e conscientizar a comunidade acadêmica sobre tais questões.

Utilizaremos como abordagem a divulgação material por meio de cartazes, folders (manual Vegetariano UFPR de 4 páginas -A3 dobrado- com orientações e dúvidas sobre vegetarianismo/veganismo), e divulgação eletrônica, via Facebook, Twitter, Mailing da Assessoria de Comunicação Social da UFPR (ACS), DCE UFPR e contato com entidades locais e jornais locais.

ANEXOS:

- 1 Dados – pesquisa online.
- 2 Relatos coletados para o material de divulgação.

CONCLUSÃO

É unânime a necessidade deste projeto se viabilizar para os membros da Comissão e muito vegetarianos que nos procuram. A educação alimentar que recebemos não nos foi adquirida através de um senso crítico, mas simplesmente pelo fato de que temos que nos alimentar. Porém, a condição que o alimento é preparado, como o adquiriu nas cidades, as formas de plantio no campo, a criação pecuária e os processos industriais não nos competem muitas vezes questionar. Então é necessário a Universidade perceber essa discussão, que não é nova, e instrumentalizar os RU como espaço de discussão sobre o assunto, alterando também a forma como vai oferecer o serviço a sua comunidade acadêmica.

A descaracterização do prato vegetariano deve ser superada. Hoje temos a opção “guarnição vegetariana” que nada mais é que a opção sem carne do prato que possui carne. Isto não é ser vegetariano. O prato vegetariano necessita de determinados alimentos que substituam o de uma dieta comum. Mais verduras, mais leguminosas, trazer as sementes que são ricas em proteínas para o prato dos estudantes, os grãos também tem um papel importante na refeição da pessoa vegetariana. Outra reclamação é a grande facilidade de encontrar derivados lácteos nas refeições. Sabemos que existem os intolerantes a lactose e eles não estão contemplados de outra forma saudável. Também as pessoas que tem rejeição a proteína da carne e por vezes ela se associa a outros pratos como o feijão e o arroz. Os veganos também são os principais prejudicados, pois estes não comem nenhum prato que associe alimentos de origem animal no seu preparo.

Estamos certos que será viável para Universidade discutir a questão. Seremos grandes parceiros nesse projeto. Tanto a Comissão/DCE UFPR quanto à UFPR saem na frente buscando uma solução para a questão. Acreditamos que o investimento não supera a margem de orçamento e continuaremos a buscar que as refeições dos RU sejam de alimentos orgânicos, originários das propriedades associativas de pequenas famílias e o Movimento Sem Terra (MST) que estão

avançados na discussão sobre como vai a alimentação do brasileiro, quais alimentos servem a cidade. Universidades como UNB e UFSC já possuem seu RU Vegetariano.

RELATOS DOS ESTUDANTES

Relatos pode ser utilizados para divulgação. Estes relatos ilustram algumas das dificuldades dos vegetarianos nos RU da UFPR. As perguntas foram dispostas no grupo da rede social, e voluntariamente, os alunos se dispuseram a respondê-las por comentários na rede ou por e-mail. Houve a preocupação em recolher depoimentos de alunos e alunas de diversos campus da UFPR.

Tassiane Corrêa Fontoura - Ciências Biológicas

“Minhas motivações a ser vegetariana são, além da disposição cotidiana que a alimentação vegetariana me proporciona, pois cenouras são digeridas com muito maior facilidade do que bifos, há também toda a motivação criativa e política da escolha. Criativa em descobrir e explorar a versatilidade dos alimentos vegetais. Pois são inúmeras as possibilidades de combinação de sabor, textura e nutrição. E política, pois se trata de um posicionamento bastante franco sobre igualdade e reconhecimento do outro, que é diferente de mim. Uma sociedade que em suas justificativas produtivas priva hábitos de vida de porcos e galinhas como cuidar de seus filhotes, enfiar o focinho na lama, ciscar e esticar as suas asas, também aceita com facilidade, em nome da mesma produtividade, sujeitar um homem a péssimas condições de vida e trabalho. Minhas principais dificuldades com a alimentação no ru: Os alimentos servidos para acompanharem a nutrição que proporciona o arroz com feijão são, muitas vezes, bastante focados em acompanhar, contraditoriamente, a carne que é servida. Não complementando a refeição de todos. Estrogonofe acompanhado de Batata Chips e Barreado de Farofa. Aqueles que não se alimentam de carne acabam tendo a sua disposição um prato limitado de sabor e nutrientes. Uma variedade maior de saladas junto com acompanhamentos pensados para o arroz e o feijão e sobremesas ausentes de colágeno, leite e outros derivados animais soluciona as principais dificuldades com a alimentação no RU”.

Anônimo, Ciências Sociais

“É incrível como é difícil ser aceita na sociedade como vegetariana ou vegan. Sempre tem alguém pra dizer: mas nem frango? nem peixe? ovo você come né? Nem de vez em quando? Como você consegue? blá blá blá.

E realmente às vezes eu penso: verdade, como é que eu consigo? Como eu consigo sempre que vou numa festa na casa de umx amigx, não ter nada que eu possa comer? Como eu consigo ter de rodar milhões de quadras atrás de um restaurante que sirva algo que eu coma quando quero comer fora? Como eu consigo ter que aguentar comentários babacas sobre a minha alimentação, sendo que ela só diz respeito a mim?

Há quase dois anos percebi o quanto eu me sentia mal após as refeições. Durante um ano, só comi carne aos fins de semana, e durante a semana mantinha uma dieta "vegetariana". Depois disso, quando voltei a morar com a minha mãe, voltei a comer carne todos os dias, sete dias por semana, em todas as refeições grandes (almoço e jantar). Por duas ou três semanas me senti doente, passava mal todo dia, desenvolvi uma gastrite que nunca tive, diarreia, enjôo e indisposição. Nesse meio tempo também descobri como é a indústria alimentícia, e como é feita a produção de carne industrializada. É horrível! Juntando todos esses fatores, tomei uma decisão política e de bem estar: virei vegetariana.

E como eu consigo precisar me alimentar num Restaurante Universitário, todos os dias, sem saber se vou ter ou não mais do que Arroz, Feijão e algumas folhas quaisquer, sem nome, para me alimentar?

Apesar de composto por um grupo de nutricionistas, parece que falta a estes nutrocicistas entender a diversidade alimentar que a natureza nos oferece, que nossas refeições devem SEMPRE ser mais do que arroz, feijão e alguma carne. Porque, afinal, como o próprio quadro do RU central exibia até tempos atrás, existem pessoas que não se alimentam de carne de animais, e pessoas que não consomem nenhum tipo de produto oriundo de animais.

Nunca me esquecerei um dia que fui, sozinha, jantar no RU central. Estava morrendo de fome, tinha acabado de sair do estágio, e minha única fonte de refeições (café da manhã, almoço, e janta), de segunda a segunda, é o RU da UFPR. Eis que havia para o jantar: salada, risoto de frango e feijão. Não havia arroz branco, não havia risoto de legumes, não havia mais nada. Apenas isso. E o feijão já estava no fim, afinal já eram quase 19h45. Há quase dois anos extingui a carne animal (vermelha e branca, porque peixe é carne também, ao contrário do que muitos pensam) do meu cardápio. Dois anos sem ingerir carne, e não tinha nem mesmo arroz branco e feijão para meu jantar. Ok, eu pensei, não tem problema, eu separo os pedaços de frango. Separei o que foi possível, e encarei o jantar (acho o sabor da carne muito horrível). Nunca passei tão mal quanto aquele dia. Virei a madrugada com dores de estômago, tive diarreia no dia seguinte, e a pressão lá em baixo. E olha que foram alguns fiapinhos de frango apenas. Ao contrário do que o senso comum prega, faz mal sim comer carne, principalmente após tanto tempo o seu organismo ter acostumado a não ingerir esse alimento. Ele leva horas a ser digerido, concentra todas as energias do seu corpo no processo, e dependendo da quantidade e da carne chega a apodrecer sem nem sair do estômago.

E comer arroz, feijão e salada tampouco mata a fome, imagine alimentar-se disso todos os dias? Realmente, se ser vegetariano fosse isso não teria quem aguentasse. Mas ninguém percebe que não é. Existem outros alimentos além da carne. Milhões! Infelizmente os nutricionistas do RU parecem não entender muito de nutrição, e acreditam piamente que só existem animais para nos alimentar.

Isso porque sou só vegetariana, mas sempre reparo na guarnição vegetariana (quando tem) no RU. Sempre algo com queijo, leite, ovo... E paro pra pensar: imagine só se eu fosse vegan... aí sim seria impossível sobreviver do RU".

Sergio, Física

“Sou vegetariano principalmente por motivos éticos. Acredito que somos capazes de nos alimentar sem precisar oprimir os animais para tal. Somente o fato de conviver com vegetarianos e veganos nos faz refletir sobre a nossa alimentação, e os processos pelos quais os alimentos passam até chegar em nossos pratos. Após essa reflexão, notei que o processo de produção de carne é demasiadamente desumano para que eu continuasse consumindo-a.

Minha principal dificuldade é a falta de acompanhamentos. Por várias vezes tive de comer somente arroz, feijão e salada, por exemplo, quando tem barreado e o acompanhamento é farofa. Farofa não é exatamente o que eu imagino como um acompanhamento saboroso e nutritivo. O que quero dizer é que o acompanhamento costuma ser pensado em conjunto com a carne, deixando de lado a preocupação com a dieta vegetariana. Além disso, o cálculo dos nutrientes é feito pensando-se em um único tipo de prato padrão, que é o prato carnívoro. Portanto, não há garantia nenhuma de que a alimentação vegetariana está sendo adequada.

Em outras universidades, por exemplo na USP, além da carne há sempre uma opção vegetariana para a “carne”, o que não é algo inviável, considerando, que, por exemplo, proteína texturizada de soja e glúten são ingredientes até mesmo mais baratos do que a carne”.

Amanda Tintori – Psicologia

“Meu nome é Amanda e sou estudante de Psicologia na UFPR. Sou vegetariana há cerca de 6 anos. Os motivos que me levaram a optar por e a manter essa decisão vêm, principalmente, de uma questão ética em relação à natureza: não acho que escravizar, matar e mercantilizar animais seja um direito humano, assim como não o é fazer isso com qualquer ser vivo. Desde que entrei na UFPR, em 2010, nunca comi no RU, justamente por já saber, através de colegas, que não teria almoço "para a gente" (vegetarianos) lá. Como tenho a sorte de morar a poucos minutos do campus onde estudo, posso comer em casa. Mas sei que pouquíssimos estudantes têm a mesma sorte ou têm condições de pagar por outro restaurante. O RU deveria comprometer-se em atender, também, os alunos vegetarianos, pois todos nós temos o direito de usufruir do Restaurante Universitário, mas com uma dieta minimamente saudável e nutritiva - o que não é oferecido a quem não come carne”.

Ana Helen Baudisch - Medicina Veterinária

“Sou vegana por amor, respeito e compaixão aos animais. Sou uma pessoa que cuida da saúde, tentando fazer pratos bem coloridos, com uma variedade de nutrientes. Porém, realizar uma alimentação balanceada é difícil quando se trata em comer no RU. Primeiramente porque não há variedade nas saladas, além disso, o vinagrete, servido todos os dias, causa mal-estar e azia, como relatado por muitos outros colegas. Veganos, como eu, só conseguem comer arroz, feijão e um tipo de salada por dia, não conseguindo um prato realmente equilibrado. Sendo assim, precisar comer no RU interfere no meu plano de se alimentar adequadamente. O

ideal seria ter, no mínimo, 2 tipos de legumes e 3 ou mais tipos de saladas por dia, para que todos façam refeições com pratos bem coloridos, com nutrientes variados”.

Bianca Castro - Arquitetura e Urbanismo

“Minha maior motivação a me tornar vegana foi o respeito aos animais. Sou contra a exploração e a transformação dos animais em produtos, e acredito que podemos viver perfeitamente sem causar sofrimento a eles. A maior dificuldade no RU é a falta de proteínas vegetais de qualidade e mesmo de guarnições vegetarianas, e também a desinformação dos funcionários. Uma vez o “arroz chinês” (que era o único arroz do dia) continha ovos até na versão vegetariana, e eu percebi só quando senti o gosto e achei pedaços no meu prato, porque quando perguntei a um funcionário ele me garantiu que não tinha ovos. Na maioria dos dias eu acabo almoçando só arroz, feijão e salada”.

Vanessa Aparecida, Medicina Veterinária

“Sou caloura do curso de veterinária e, há cerca de vinte dias, venho fazendo minhas refeições no RU. Embora a comida seja saborosa e o ambiente agradável, raramente consigo montar um prato balanceado, pois, como sou totalmente vegetariana, não encontro muitas opções no cardápio do restaurante. Raramente consigo desfrutar da sobremesa, pois as frutas não são ofertadas frequentemente, sendo mais comuns os doces feitos à base de leite, ovos ou gelatina. Também não é sempre que há a “opção vegetariana” de prato salgado, sendo muito comum eu almoçar ou jantar basicamente arroz, feijão e salada. Também tive problemas com o café-da-manhã na única vez em que lanchei no refeitório, pois me vi obrigada a dispensar o pão, já que ele era entregue com um recheio (queijo ou margarina) que eu não consumo.

Sou da opinião de que todo serviço que é prestado para uma comunidade deve ser planejado visando atender a toda ela, por mais diversificada que seja. O caso do RU não pode ser diferente. Pessoas que seguem dietas restritivas, como veganos, diabéticos, celíacos e intolerantes à lactose, por exemplo, embora sejam a minoria comparadas à quantidade total dos frequentadores do restaurante, precisam ser levadas em consideração no momento da elaboração do cardápio, caso contrário, fica evidenciado um ato de discriminação. Não é justo que alguns façam refeições balanceadas diariamente, enquanto outros necessitem levar complementos preparados em casa, ou, na impossibilidade de fazê-lo, tenham que aceitar comer apenas o que resta do menu. Creio que a adoção de medidas simples, como incluir frutas e itens totalmente vegetarianos e sem glúten no cardápio diário (incluindo o café-da-manhã) o tornaria muito mais inclusivo, já que atenderia a um público maior. Alguns itens do cardápio deveriam ser revistos também por não oferecerem nenhum benefício ao organismo, sendo, inclusive, comprovadamente prejudiciais, com é o caso do bacon utilizado em alguns pratos. Fazer a substituição desses itens por outros produtos mais saudáveis, como o arroz integral, sal marinho e frutas, além de

criar meios para evitar o grande desperdício de alimentos diariamente, permitiria fazer essas mudanças sem alterar o valor do orçamento do RU.

A montagem de um cardápio deve levar em consideração o valor nutricional dos alimentos, e não o seu sabor. Se for possível criar pratos nutritivos e palatáveis, tanto melhor. Mas na impossibilidade de fazê-lo, os alimentos ricos em nutrientes, devem ser priorizados. Seria uma forma, também, de garantir que as pessoas consumissem produtos mais saudáveis. Fornecer frutas como sobremesa, em substituição aos doces cheios de açúcar e produtos industrializados, seria uma medida mais coerente com a proposta . Mesmo que, fora do refeitório, essas pessoas saciem sua vontade de comer o doce que não foi servido no RU, por haver uma preferência delas aos doces ricos em açúcar e produtos industrializados, certamente elas comeriam a fruta, garantindo o consumo de, ao menos, uma unidade desse alimento por dia, coisa que muitas pessoas não fazem”.