

Julia ESTEVES

Lindomar Junior NASCIMENTO

Luiza VALLADÃO

**MANIFESTAÇÃO DO VEGETARIANISMO NA CULINÁRIA MINEIRA**  
**UNIDADE BELO HORIZONTE**

Palavras-chave: Vegetarianismo; Culinária mineira; Gastronomia; Veganismo.

**INTRODUÇÃO**

Esta pesquisa vincula-se ao Programa Institucional de Iniciação Científica da Faculdade Senac Minas – Unidade Belo Horizonte e objetiva compreender manifestações do vegetarianismo e como ele se expressa em pratos clássicos da culinária mineira – na grande maioria das vezes não concebidos por esse viés, tendo em vista que, de modo geral, há um consumo de alimentos dessa natureza sem o intitlamento de “vegetariano” ou “vegano.” Foram utilizados, como fonte de análise, dois livros da culinária mineira – Fogão de Lenha, da autora Maria Stella Libânio Christo, e o livro Arte da Cozinha Mineira, das autoras Maria Lúcia Clementino Nunes e Márcia Clementino Nunes. É importante ressaltar que o estudo buscou desmistificar estereótipos e preconceitos em relação ao vegetarianismo e ao veganismo e mostrou que, de forma direta ou indireta, essa dieta se manifesta em nossos hábitos e costumes há tempos. Buscou-se fixar o olhar não só para receitas e execuções, mas também para ingredientes tradicionais da cultura.

**METODOLOGIA**

A pesquisa pode ser considerada como descritiva, pois procurou-se registrar e descrever os fatos observados sem neles interferir (PRODANOV, 2013), tendo em vista que propõe compreender a expressão do vegetarianismo em receituários clássicos da culinária mineira. Realizaram-se consultas em bancos de dados como Google Acadêmico e SciELO, buscando artigos a partir das seguintes palavras chaves: vegetarianismo estrito; ovolactovegetarianismo; lactovegetarianismo; ovovegetarianismo. Buscamos, além de artigos científicos em bancos de dados, sites que são referência na área, como, por

exemplo, Sociedade Vegetariana Brasileira. Utilizamos, como fonte de análise, dois livros da culinária mineira – *Fogão de Lenha*, da autora Maria Stella Libânio Christo, e *Arte da Cozinha Mineira*, das autoras Maria Lúcia Clementino Nunes e Márcia Clementino Nunes, considerando que as duas obras expressam características importantes sobre a cozinha mineira. Em um primeiro momento, realizou-se um levantamento das receitas e, com base nesse material, elaborou-se uma listagem das receitas que não continham carne animal. Em seguida, foi feita uma categorização dessas receitas, de acordo com as subdivisões do vegetarianismo.

## RESULTADOS PARCIAIS E DISCUSSÕES

De acordo com os conceitos fornecidos pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), as definições das subdivisões do vegetarianismo são: o ovolactovegetarianismo, que exclui apenas o consumo de proteína animal; a dieta lactovegetariana, que exclui carnes e ovos; em paralelo, o ovovegetarianismo, em que seus adeptos também não consomem proteína animal nem laticínios. E, por fim, a dieta vegetariana estrita, que exclui todos os produtos derivados de animais da alimentação (carnes animais, ovos, mel e laticínios). Foram feitas a listagem e separação das receitas de cada livro. O livro *Fogão a Lenha* conta com um total de 572 receitas, sendo elas 215 onívoras (possui carne e derivados de animais na dieta), 177 ovolactovegetarianas (consomem derivados do leite e/ou mel), 70 vegetarianas estritas (não consomem ovo, derivados do leite e mel), 68 lactovegetarianas (possui leite na dieta) e 42 ovovegetarianas (consomem ovo e/ou mel). Assim, pode-se perceber que a quantidade de receitas onívoras ainda se sobrepõe às demais, porém, observa-se que a culinária mineira traz significativa representatividade para as outras categorias dietéticas. É interessante notar que o número de receitas vegetarianas estritas que, no caso, têm mais restrições, é maior do que o número de receitas lactovegetarianas e ovovegetarianas. Já o livro *Arte da Cozinha Mineira* possui um total de 67 receitas, das quais 36 são onívoras (possui carne e derivados de animais na dieta), 14 são vegetarianas estritas (não consomem ovo, derivados do leite e mel), 7 são ovolactovegetarianas (não consomem ovo, derivados do leite e mel), 6 são lactovegetarianas (possuem leite na dieta) e 4 são ovovegetarianas (consomem ovo e/ou

mel). Nesse caso, a dieta onívora ainda está em maior quantidade, porém a dieta vegetariana estrita é a segunda com o maior número de receitas, demonstrando um resultado interessante.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos resultados, concluímos que as receitas onívoras estão em maioria. Porém, encontramos um número considerável de receitas que se adequam a essas dietas e que, majoritariamente, não são concebidas por esse viés. Existem muitos estereótipos e preconceitos quando falamos de vegetarianismo e veganismo, e a obtenção desses dados demonstra como essas dietas podem ser subestimadas, sendo que elas demonstram significativa presença na tradição alimentar do estado de Minas Gerais. O processo de desenvolvimento da pesquisa apresentou ainda outros caminhos investigativos, como a importância da compreensão do público atuante sobre a dieta vegetariana e a culinária mineira.

## REFERÊNCIAS

CHRISTO, Maria Stella Libânio. **Fogão de lenha**: quitandas e quitutes de Minas Gerais. 2.ed. Petrópolis: Vozes, 1978.

NUNES, Maria Lúcia Clementino; NUNES, Márcia Clementino. **História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha**. 5.ed. Belo Horizonte: Larousse do Brasil, 2018.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani César. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2.ed. Rio Grande do Sul: FEEVALE, 2013.

**Vegetarianismo**. Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>. Acesso em: 09 ago 2021.