



Passos simples para aproveitar
as oportunidades proporcionadas
pelo crescente número de consumidores
de refeições vegetarianas.



Refeição vegetariana

NO MENU



O crescente número de pessoas que consomem refeições vegetarianas é uma oportunidade para o sector da restauração.

Devido a questões de saúde, motivos ambientais ou preocupações com os animais, cada vez mais consumidores têm vindo progressivamente a ajustar os seus hábitos alimentares no sentido de reduzir ou eliminar o consumo de carne e outros alimentos de origem animal.



Acompanhando esta tendência, o sector da restauração tem-se tornado mais atento e criativo na oferta de refeições à base de alimentos de origem vegetal (i.e., vegetarianas ou veganas).

Os restaurantes que ainda não contemplam estas situações perdem oportunidades de diferenciação, e alguns podem até colocar-se em risco de desvantagem competitiva.

Mesmo quando os clientes não procuram especificamente uma opção vegetariana, ao contemplar essa possibilidade, quando atractiva e bem integrada na ementa, é frequente fazerem essa escolha. **Aumentando, assim, o leque de possibilidades e preferências num eventual regresso ao restaurante.**

“Muitas vezes são precisas apenas pequenas alterações num prato já familiar para criar uma opção vegetariana. Além de trazer novos clientes e aumentar as opções para clientes já existentes, muitos pratos são especialmente económicos e permitem definir boas margens de lucro.”

- Jorge Ribeiro



Princípios básicos para implementar uma opção vegetariana no menu.

Refeições para todos

Por uma questão estratégica, é desejável que a opção vegetariana apele ao maior número possível de clientes. Assim, será adequada também para pessoas com alergias alimentares e/ou que não ingerem quaisquer alimentos de origem animal.

Para ser o mais inclusiva possível, a refeição não contém nenhum dos seguintes ingredientes:

Carne • Peixe • Marisco • Enchidos • Queijo
Fiambre • Leite • Natas • Manteiga • Ovos



Refeições completas e nutritivas

Muitos alimentos diferentes podem ser integrados com um acompanhamento, permitem obter bons resultados e são recomendados na confecção de uma opção vegetariana. Alguns exemplos são:

Cogumelos • Feijão • Grão • Lentilhas
Favas • Espinafres • Frutos Secos • Tofu



Refeições práticas e saborosas

É muito simples preparar uma refeição vegetariana equilibrada e saborosa em poucos minutos. **Pode oferecer soluções criativas adaptando a sua própria ementa**, ou usar outras receitas tradicionais e bem familiares.

Receitas

Bolonhesa de Soja:

(1) Coloque o granulado de soja de molho em água abundante durante cerca de 10 minutos; (2) Prepare um refogado com alho, cebola, azeite e bastante molho ou concentrado de tomate; (3) Depois de escorrer a soja com um passador, junte-a ao refogado; (4) Tempere a gosto, por exemplo, com sal, pimenta, noz moscada e cominhos; (5) Deixe apurar em lume brando durante cerca de 15 minutos; (6) Rectifique temperos; (7) Junte um pouco de salsa e sirva com esparguete e salada.

Favas Estufadas:

(1) Coza as favas numa panela com água abundante, juntando um pouco de sal no final da cozedura; (2) Prepare um refogado com alho, cebola, azeite e bastante alho francês; (3) Junte as favas, depois de escorridas, e tempere a gosto, por exemplo, com pimenta, pimentão doce, cominhos e vinho branco; (4) Deixe apurar em lume baixo durante cerca de 10 minutos; (5) Rectifique temperos; (6) Junte coentros e sirva com arroz e salada.

Hambúrguer Vegetariano:

Também pode optar por manter um stock de opções vegetarianas congeladas (e.g. hambúrgueres de feijão/grão/lentilhas) que pode confeccionar em poucos minutos. Basta fritar e juntar aos acompanhamentos mais tradicionais (e.g., arroz, batatas, salada).