

# Veganos agora têm opção de restaurante em Santos

Sem nenhum produto de origem animal, Veginfood tem sanduíches e pratos do dia a dia

LUCAS KREMPER  
DA REDAÇÃO

As idas para São Paulo em busca de *junk food* vegetariano inspiraram a chef de cozinha Evelyn Coccia, que acaba de inaugurar o restaurante Veginfood no Boqueirão, em Santos.

Com foco exclusivo na comida vegana (que não tem nenhum produto de origem animal), oferece entre os pratos de destaque o sanduíche *My Way*, com dois hambúrgueres de soja ou cenoura, molhos (tofu-piry, shimeji ao shoyo, cheddar) e salada. O lanche sai por R\$ 18,00 ou R\$ 25,00 no combo com bebida e batata.

Para quem prefere um jantar mais sofisticado, a casa trabalha com macarrão à bolonhesa, estrogonofe e bife à parmegiana, todos com a soja no lugar da carne. Os pratos custam R\$ 19,00. De sobremesa, o *grand gateau*, com sabor de sorvete e chocolate sem ovo e sem leite (R\$ 28,00 para duas pessoas).

A vontade de Evelyn trabalhar com culinária vegetariana é antiga. Desde que inaugurou a casa de cupcakes no mesmo endereço há três anos. “Eu já trabalhava a linha vegana de festa. Sempre tentei introduzir ao máximo”, explica.

Para acertar na escolha dos pratos, Evelyn estudou muito sobre o veganismo e passou a acompanhar grupos de ativismo. “Um dia, na Paulista, em São Paulo, fomos parados pelo pessoal do Veddas (ONG), com imagens chocantes, e nessa hora decidi que precisava fazer minha parte”.

Atualmente, Evelyn conta com uma equipe de nove funcionários. E, segundo a chef, a intenção, além de oferecer os lanches, é trabalhar com pratos tradicionais adaptados.



O My Way tem dois hambúrgueres de soja ou cenoura e molhos como o tofupiry (R\$ 25,00, o combo)



O grand gateau tem sabor de sorvete e chocolate, sem ovo ou leite

“A maioria dos restaurantes vegetarianos, não somente de Santos, tem uma alimentação voltada para alimentos saudá-

veis e gourmetizados. A ideia do Veginfood é ter pratos que você cresceu comendo, como estrogonofe e parmegiana,

mas na versão vegana”.

Entre as bebidas oferecidas estão água, sucos de polpa, *milk shakes* e a cerveja Heineken, considerada vegana. Tanto o sorvete, como as sobremesas, incluindo os cupcakes, são todos de fabricação própria.

Evelyn Coccia é formada em Gastronomia pela UniSantos há quatro anos e desde o primeiro ano da faculdade trabalha com doces. “No primeiro ano já me tornei vegetariana, por indignação em relação aos pratos como porco à pururuca e coelho”.

SERVIÇO: VEGINFOOD  
ENDEREÇO: RUA MACHADO DE ASSIS, 465,  
BOQUEIRÃO, SANTOS  
FUNCIONAMENTO: DE TERÇA À QUINTA,  
DAS 19H ÀS 23H. SEXTA E SÁBADO ATÉ  
MEIA-NOITE.



Momento DiVino

POR CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIER



## Uma taça de saúde - parte 2

Cientistas da Europa, das Américas e até da Oceania têm se dedicado às pesquisas sobre as influências do vinho na saúde do ser humano. Recomenda-se o vinho para o tratamento de vários males contemporâneos, como por exemplo, o colesterol, sendo que seu consumo moderado diminui os níveis de LDL (ruim) e aumenta o HDL (bom). Ainda, o vinho previne o risco de entupimento das artérias coronarianas.

Sabemos também que pode ser grande coadjuvante na prevenção do Alzheimer, onde os polifenóis atuam evitando o envelhecimento das células cerebrais. Ainda neste sentido, agindo nas células cerebrais, o vinho evita o surgimento de depressão, doença que atinge tantas pessoas hoje.

E não para por aí, ele é coadjuvante na prevenção de doenças pulmonares, doenças do aparelho digestivo e do aparelho urinário. Para tratamento de diabetes tipo 2, não insulino dependente, o consumo moderado melhora a sensibilidade das células periféricas à insulina, e pode até ajudar a diminuir as chances de mulheres se tornarem diabéticas.

O vinho também é auxiliar no tratamento de anemia, já que o álcool permite maior absorção de ferro pelo organismo, um copo de vinho contém 0,5mg de ferro. E ainda: reduz riscos de osteoporose e degeneração macular, que ocasiona cegueira em idosos.

Há alguns anos a revista *Wine Spectator* noticiou resultado de pesquisa sobre o resveratrol, publicado no *Journal of Experimental & Clinical Cancer Research*. Nela, o resveratrol foi destacado como importante defensor do vírus do resfriado comum, da poliomielite e do H1N1. Com a presença desta substância, os agentes in-

feciosos não conseguem se reproduzir. O alardeado paradoxo francês é fundamentado no fenômeno estatístico de uma incidência baixa de doenças cardíacas na França apesar da dieta rica em gorduras de origem animal – tudo porque os franceses bebem vinho durante as refeições, sempre regadas a azeite, é claro!

São destaque as publicações que relacionam melhor qualidade de vida sexual ao consumo de vinho tinto, desde que frequente e limitado a 1 ou 2 taças por dia. Segundo estudos do Instituto Nacional de Saúde Pública de Helsinki (Finlândia), uma pequena dose de vinho aumenta a concentração de hormônios na corrente sanguínea, provocando aumento do libido. Em homens australianos, verificou-se uma menor taxa de ocorrência de disfunção erétil entre os consumidores de vinho em quantidades moderadas, quando comparados aos abstêmios. Nos EUA, estudo demonstrou que os riscos de uma cirurgia de próstata são 50% menores nos homens que ingerem diariamente uma taça de vinho, quando comparados também aos abstêmios.

Já em relação às mulheres, pesquisa a Universidade de Florença (Itália) aponta que o consumo moderado de vinho tinto pode aumentar a libido sexual feminina. Consumidoras de 1 a 2 taças de vinho, diariamente, têm maior desejo sexual e controle de sua lubrificação em comparação com grupos de abstinências, bebedoras eventuais, bebedoras de destilados e as que se excedem.

Entretanto, não podemos negar a existência do alcoolismo e suas conseqüentes doenças. Abordarei isso semana que vem. Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR



## Sopa de letrinhas

# Uma aventura divertida

MARCUS FERNANDES\*

COLABORADOR

É muito difícil para um turista captar a personalidade de uma cidade, as peculiaridades dos seus moradores, seus hábitos, aquilo que acaba até por definir e simbolizar o lugar. Paris, por exemplo.

A Cidade Luz também é tida como uma cidade fria, na qual os próprios parisienses se descrevem como *désagréables*, *impolis* – desagradáveis, rudes.

David Lebovitz conhece bem esses e outros adjetivos. Após seis anos morando em Paris,

para onde se mudou após a morte do companheiro, ele decidiu contar, de uma maneira muito bem-humorada, essa sua luta diária para compreender os aparentes desatinos dos nativos.

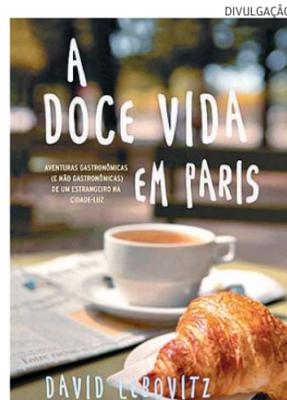
Entre uma e outra divertida curiosidade, Lebovitz conduz seus leitores por dois tipos básicos de espanto: o primeiro é pelas idiossincrasias locais, como não abrir as janelas no verão ou despir-se sem a menor cerimônia. O segundo, pelas delícias que vai descobrindo, mostrando e se deslumbrando.

Sim, afinal, ele é um confei-

teiro de mão cheia, que ganha a simpatia das vendedoras francesas – e o acesso a locais especiais – com brownies que faz em sua nanocozinha de seu microapartamento.

E é assim, percorrendo Paris com olhos treinados, que ele apresenta preciosidades – os melhores disso, as mais deliciosas aquilo. Todas perfeitamente listadas (telefone, endereço e estação de metrô) no final da obra, que também traz mais de 40 receitas.

A *Doce Vida em Paris* é um livro para se ler rapidinho, aos bocados. É para sonhar com a cidade e se você tiver o dom, correr para cozinha e preparar um mole au chocolate. Não sabe o que é? Está lá, na página



FICHA TÉCNICA: A DOCE VIDA EM PARIS  
AVENTURAS GASTRONÔMICAS (E NÃO GASTRONÔMICAS) DE UM ESTRANGEIRO NA CIDADE-LUZ. AUTOR: DAVID LEBOVITZ  
EDITORIA: TAPIOCA. PREÇO MÉDIO: R\$ 50,00

69, onde Lebovitz explica porque os parisienses nunca precisaram ir ao banheiro. *Bon appétit*.

\*MARCUS FERNANDES É JORNALISTA.

**KEBAB**  
Venha saborear mais esta exclusividade

**Beduino**  
SABORES ÁRABES

Mal. Floriano Peixoto, 78 Gonzaga  
Av. Ana Costa, 466 - Gonzaga

delivery: 3284.1207  
www.beduino.com.br

Viva momentos de Satisfação

Ambiente Climatizado - Sala de Reuniões - Estacionamento com manobrista

Delivery  
3284.0444

Cantina di Lucca

R. Dr. Tolentino Filgueiras, 80 - Gonzaga - Santos - SP

## Quentinhas

### Orgânicos

A 24ª Feira de Produtos Orgânicos acontece neste domingo, das 9h às 13h, no Jardim Botânico Chico Mendes (Rua João Fraccaroli s/nº, Bom Retiro, Santos). A entrada é gratuita. Haverá degustação de receitas.

### Wickombi

A Wickbold entrou na onda dos food trucks e transformou uma kombi antiga em um carrinho de lanches preparados com pão integral da marca. São sete opções de pães e seis de recheio, que podem ser montadas pelo cliente, ao preço de R\$ 15,00. A Wickombi estaciona na Riviera de São Lourenço dos dias 6 a 8 de fevereiro e, no Guarujá, de 13 a 15.

### Spoletto

O Spoletto incluiu saladas e massas frias e sem glúten no menu massa. Também colocou hambúrguer veggie, quinoa, mix de sementes e crisp de cebola. Os novos integrantes estão nas receitas prontas (a partir de R\$ 20,50), mas também podem ser pedidos na montagem de outras saladas, de acordo com a escolha do consumidor (a partir de R\$ 17,50).

### Amor aos Pedacos

A Amor aos Pedacos promove, até dia 24/2, o Festival do Verão, com frutas da época nas sobremesas. A grande novidade é o Sorvete Cheesecake com Amarena (camadas de sorvete de iogurte com amarena, fatias de cheesecake, calda e cobertura de marshmallow - 100g - R\$ 9,40).

## Boa Mesa

Ano III - nº 152.  
Edição: Fernanda Lopes. Textos: Fernanda Lopes e Lucas Krempel. Diagramação: Luciana Rodrigues. Arte: Marcelo Padron.  
E-mail: boamesa@atribuna.com.br



BISTRO SAINT MALO

“A cozinha é uma arte e toda arte tem sua paciência”  
- Chef Jacqueline Roelandt

Festival de Risottos e Massas, Casserole de Moules et Frites  
Todas Sextas e Sábados

R. Iracema, 72, Praia da Enseada, Guarujá/SP | (13) 3355-2897 / (13) 98122-9321