

TOP GOURMET



A colunista Dani Hispagnol e Leandro Pereira comandam a agência Gouté-Viagens e Vivências Gastronômicas



O SABOR DA SAÚDE

Vivemos um momento em que chefes, nutrólogos, ambientalistas, cientistas e consumidores mostram uma maior preocupação em relação à preservação do planeta, da saúde e do cuidado com os animais. A forma como nos alimentamos impacta diretamente em nossa saúde e no meio ambiente. O movimento vegano, apesar de ser antigo, é hoje uma tendência e uma grande necessidade.

Segundo o livro *100% Vegano*, de Brenda Davis e Dra Vesanto Melina, o termo "vegetariano" é derivado do latim *vegetus*, que significa integral, sadio, fresco e vigoroso, e foi adotado pela *Vegetarian Society* em 1842, na Inglaterra. Ali, um pequeno grupo de 140 pessoas se reuniu para apoiar a



alimentação sem carne, criando uma publicação própria intitulada *O Mensageiro Vegetariano*. Sua mensagem era simples: viva e deixe viver. O movimento fluiu e só em 1944 foi criada a *Vegan Society* de Londres, mais orientada por princípios humanitários. Em 1960, Jay Dinshah fundou a *American Vegan Society*, que em 1975 realizou o congresso Vegetariano Mundial na University of Maine, em Orono, atraindo mais de 1.500 participantes e 90 palestrantes de 30 países.

De lá para cá, esse movimento tem criado força. Hoje milhares de pessoas são adeptas de uma alimentação vegetariana e caminham para o veganismo. Sites, livros, restaurantes, roteiros de viagens, hotéis, empórios especializados aumentam suas ofertas facilitando o dia a dia dos que desejam embarcar nessa jornada. Dois eventos felizes que surpreenderam o mundo da alta gastronomia:

* Em 2001, Alain Passard, chefe três estrelas *Michelin*, entrou em crise por lidar com a morte dos animais no dia a dia de sua cozinha e decidiu fechar as portas de seu restaurante

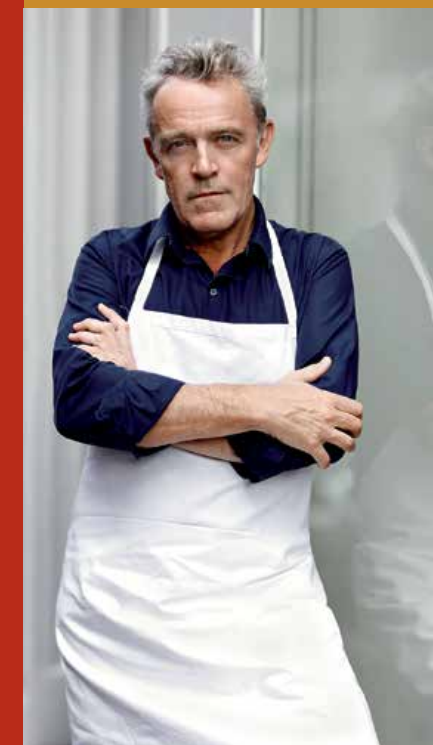


para refletir. Reabriu com um cardápio vegetariano, desafiando todas as tradições da França, mantendo suas três estrelas intactas. * Acaba de acontecer na França o Bocuse D'Or 2017, em Lyon, o concurso mundial mais importante entre os chefs de cozinha, que completa 30 anos. O tema para a final foi executar um prato 100% vegano, à base de frutas, sementes e legumes.

Experimente:

* O Spa Lapinha, criado em 1970, oferece durante todo o ano alimentação e práticas de saúde, além de cursos e palestras em semanas e temas específicos para quem deseja se aprofundar no assunto.

* Os retiros Astha oferecem, além de uma alimentação saudável com opção vegetariana ou vegana no dia a dia, workshops culinários em sítios e pousadas por todo o Brasil, aliados a práticas de ioga em datas específicas.



Para maiores informações de retiros e viagens de saúde: goute@goute.com.br