

são o croquete de palmito (R\$ 23, quatro unidades) e a coxinha de cogumelos (R\$ 13). Logo ali do lado, no restaurante de comida nordestina afetiva Kalango, a moqueca vegana, de banana-da-terra e palmito pupunha, virou recheio de pastel (R\$ 10).

Ainda que não comer alimentos de origem animal possa parecer uma decisão saudável, a dieta restritiva tem lá suas pegadinhas.

— Como em todos os tipos de alimentação, tem que moderar no excesso do carboidrato. Vegetais também são fontes de carboidrato, e um podião vegetariano pode engordar tanto quanto um tradicional ou até mais. — alerta Fabiano Serfaty, mestre em endocrinologia e metabologia pela UFRJ, dando uma dica para quem perder a mão, seja com carne, seja sem. — Os momentos são feitos para curtir, o que importa é o que vem depois. Se você comeu mais do que deveria, encare o dia seguinte como uma segunda-feira.

No Botero, em Laranjeiras, o brie é a nova carne. O queijo de origem francesa pode ser servido empanado com geleia artesanal de morango, sriracha e torradas (R\$ 38) ou em forma de sanduíche com o brie frito, a geleia, salada thai e batatas fritas rústicas (R\$ 34). Haja segunda-feira.

A Vezpa tinha uma opção vegetariana, mas ganhou a primeira vegana agora, em 2018. É uma criação coletiva, em parceria com o pessoal do Pura Raiz, uma referência em hambúrgueres veganos. A massa integral leva queijo vegano Nomoo (feito com leite de castanhas), molho de tomate, orégano, cebola roxa, tomate-cereja, brócolis e azeite.

Desde que abriu as portas, o Teva, em Ipanema, vem derrubando mitos sobre lugares exclusivamente vegetarianos, a começar pela definição da casa: um bar de vegetais. Lá tem comidão, sobremesa com sabor de sobremesa e uma carta de coque-

téis que deixa muito bar comendo poeira.

— Trabalhamos os vegetais de uma maneira diferente, usamos processos de cocção característicos de alimentos de origem animal, como defumar, empanar, fritar — explica o chef Daniel Biron.

Mesmo sem nada de origem animal no cardápio — nada mesmo, nem leite, ovo, manteiga, mel, gelatina —, 80% dos clientes do Teva não são adeptos do vegetarianismo, só estão em busca de comida boa mesmo. Entre as maldades veganas do chef Daniel Biron, estão o bolinho de baião de dois (R\$ 28), empanado com farinha Panko, com recheio de tofu defumado e servido com couve frita e maionese artesanal, de tofu com pimentão, tomate, coentro, pimenta dedo-de-moça e limão. Ou a couve-flor manchurian (R\$ 34), empanada e frita, com molho indo-chinês apimentado, cebolinha, coentro e gergelim.

Para atrair as atenções de todo o tipo de público nos cardápios, um dos segredos é surpreender com receitas que vão além das releituras de pratos mais tradicionais, fazendo o cliente salivar já na descrição do prato. Ainda que não exista um levantamento preciso, é quase impossível ignorar a sugestão de um ovo empanado com gema mole sobre ragu de cogumelos (R\$ 27). O prato está no cardápio da Brasserie Mimosette, no Leblon.

No Masserini Osteria di Mare, que fica dentro do Hotel Sol Ipanema, o ravióli de queijos e ervas (R\$ 28) pode até parecer uma opção pouco inspirada, mas um detalhe faz toda a diferença: a massa em formato de pastel é frita e servida com molho de tomate rústico.

Rainha das substituições polêmicas e tema de muitos memes, Bela Gil foi à forra no cardápio do Da Bela: trocou a carne vermelha do hambúrguer pelo feijão. O sanduíche (R\$ 47) ainda tem abacate, cebola caramelizada, cat-



BOTERO. Sanduíche de queijo frito com geleia de morango

chup caseiro e batata frita.

Um bom exemplo de que comidinhas sem produto de origem animal estão em alta é o Açogue Vegano, que desde que abriu faz sucesso no Uptown, na Barra. Segundo os donos, 58% dos clientes não são adeptos do vegetarianismo. A marca vai ganhar mais três filiais até o fim do ano, no Leblon, em Ipanema e Botafogo. Lá, também serão servidos sanduíches como o Mr. Vegan Melt (shiitake e cheddar vegano, R\$ 25) e o Vulcano (R\$ 25), uma versão do tradicional buraco quente, com cebola roxa, carne de soja e maionese vegana. Quem não estiver com tanta fome pode ficar na seara dos salgadinhos, como as coxinhas (R\$ 35,60, quatro unidades), que podem ser recheadas com espinafre, cogumelos e, o carro-chefe, carne de jaca. Aproveita para enfiar o pé hoje, porque amanhã é segunda. ●



DA GEMA. A famosa polentinha: no lugar da rabada, queijo, muito queijo

DIVULGAÇÃO/LEANDRO AMARAL



MASSERINI. O ravióli de queijo é frito

DIVULGAÇÃO/EDUARDO ALMEIDA



KALANGO. A moqueca de banana foi parar dentro do pastel



AÇOUGUE VEGANO. A coxinha de jaca é um dos hits da casa na Barra, que ganhará três filiais: Leblon, Ipanema e Botafogo

Onde comer

- **Org.** Av. Olegário Maciel 175, Barra (2493-1791). Seg a sáb, do meio-dia às 20h.
- **Açogue Vegano.** Uptown. Av. Ayrton Senna 5.500, Barra (97239-3003). Ter a sex, das 9h às 18h; sáb, das 10h às 18h; dom, das 11h às 18h.
- **Bar da Gema.** Rua Barão de Mesquita 615, Tijuca (3549-1418). Ter a sex, das 18h à meia-noite; sáb, das 13h à meia-noite; dom, das 13h às 18h.
- **Brasserie Mimosette.** Shopping Leblon. Av. Afrânio de Melo Franco 290, Leblon (2529-2614). Diariamente, do meio-dia às 22h.
- **Brota.** Rua Francisco Otaviano 67, Arpoador (3269-8736). Diariamente, das 10h às 22h.
- **Cachambeer.** Rua Cachambi 475, Cachambi (3042-1640). Ter a sex, das 17h à meia-noite;
- sáb, do meio-dia à meia-noite; dom, do meio-dia às 18h.
- **Da Bela.** Best Western Premier Americas Fashion Hotel. Av. das Américas 8.585, Barra (3609-3300). Diariamente, das 6h à meia-noite.
- **Kalango.** Rua Joaquim Palhares 513, Praça da Bandeira (2504-0088). Dom a qui, do meio-dia às 18h; sex, do meio-dia às 22h; sáb, do meio-dia às 20h.
- **Masserini Osteria di Mare.** Hotel Sol Ipanema. Av. Vieira Souto 320, Ipanema (2521-6464). Diariamente, do meio-dia à meia-noite.
- **Teva.** Av. Henrique Dumont 110, Ipanema (3253-1355). Ter a qui, do meio-dia às 16h e das 18h à meia-noite; sex e sáb, do meio-dia às 16h e das 18h à 1h; dom, do meio-dia às 22h.
- **Urbanito.** Rua Joaquim Palhares 513, Praça da Bandeira (4103-0902). Ter a sex, das 18h às 22h; sáb, do meio-dia às 18h.
- **Vezpa.** Av. Ataulfo de Paiva 1.063, Leblon (3923-5999). Dom a qui, do meio-dia às 2h; sex e sáb, do meio-dia às 4h.