



Larissa Abbud Sarquis Aiex

Comunicação Social - Jornalismo

Quintal d'Santo Amaro – Lançamento e Implementação de um restaurante vegano

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências Gastronómicas

Orientador: Prof. Doutora Paulina Mata,
Professora Auxiliar, FCT/UNL

Júri:

Presidente: Professora Doutora Ana Lourenço, Prof. Auxiliar, FCT - UNL
Arguente: Dra. Alexandra Prado Coelho, Jornalista, Jornal Público
Vogal: Professora Doutora Paulina Mata, Professora Auxiliar, FCT - UNL



FACULDADE DE
CIÊNCIAS E TECNOLOGIA
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

Setembro, 2018

Larissa Abbud Sarquis Aiex

Comunicação Social - Jornalismo

**Quintal d'Santo Amaro –
Lançamento e Implementação de um
restaurante vegano**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre
em Ciências Gastronómicas

Orientador: Prof. Doutora Paulina Mata,
Professora Auxiliar, FCT/UNL

Quintal d'Santo Amaro – Lançamento e Implementação de um restaurante vegano

Copyright © Larissa Abbud Sarquis Aiex, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa.

A Faculdade de Ciências e Tecnologia e a Universidade Nova de Lisboa têm o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar esta dissertação através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, e de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objectivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Dedico esta tese a minha querida avó, mulher elegante, simples e dona de casa. Cozinheira de mão cheia, mas que sempre me estimulou a estudar para que pudesse me safar das tarefas domésticas. Querida dona Rosa, estudei bastante, fiz mestrado do outro lado do atlântico e hoje dedico os meus dias a fazer comida em casa e para os meus clientes. Espero que esteja orgulhosa...

Agradecimentos

A minha mãe, a mulher mais incrível do mundo, sonhadora e batalhadora incansável. Mesmo estando do outro lado do oceano é ela quem me acalma, me consola, me ouve e me faz acreditar que sim, eu vou conseguir tudo. Te amo demais, você é a minha inspiração. Obrigada por ser essa pessoa tão forte e compartilhar comigo um pouco dessa força.

Ao Camilo, meu querido irmão. O meu oposto, minha cara metade, meu porto seguro e a minha razão mesmo quando eu me acabo em emoção.

Ao meu pai, pelos percalços, razões e emoções. Obrigada por todos os momentos juntos e, apesar de tudo, ainda acreditar em mim.

A Professora Paulina Mata, minha mestre e minha inspiração. Obrigada por partilhar tanto conhecimento, por toda a sua generosidade e simplicidade. Você mudou a minha maneira de olhar para a gastronomia, sou mesmo sua fã.

A querida Catarina Prista, por me apresentar um novo mundo de alimentos fermentados, ao Manoel Malfeito por suas ironias e os deliciosos vinhos portugueses, e a Anabela Raymundo por suas aulas tão animadas. Uma pena que tenham sido tão poucas.

Aos novos amigos e companheiro de mestrado que me acompanharam ao longo de todo esse percurso. Ao Alex Gomes, meu companheiro de autocarro e amigo inseparável enquanto estive em Lisboa. Obrigada por todos os mimos e toda a sua generosidade. A Raquel Almeida, por suas histórias hilárias e o seu bom humor de sempre. Ao Samuel Brito pelo seu sotaque delicioso e sua compota de bacon. Ao Rui Mota por sua elegância e simplicidade. A Ana Margarida Rocha por suas deliciosas “Amélias” e a Joana Campinho, por seu jeito atrapalhado, seu mundo sonhador e o seu sotaque do Porto.

Um agradecimento especial a Joana Agostinho, minha sócia, amiga e quase irmã mais velha. A mulher que me dá asas para sonhar e que abraçou comigo este projeto sem nunca titubear. Obrigada por ser a minha família Lusitana e me agregar tantos parentes. A Cora, a criança mas linda desse universo, que começou sua vida junto com o Quintal d'Santo Amaro. Como é lindo ver você crescendo. A tia está ansiosa para trocarmos receitas. Junta vamos fazer bolo, pão, *cookie* e muita bagunça na cozinha.

A Gena Agostinho, por todos os presentes para o Quintal d'Santo Amaro, pelos nossos papos na cozinha, pela sua generosidade e por todo o afeto e carinho que ela me dá. Você é muito especial.

A toda a equipe do Quintal d'Santo Amaro, Lúvia Travassos, João Braz, Maíra Tristão, Bruno Claro, Joana Egypto e todas as pessoas que já passaram por lá. Nada disso seria possível sem vocês. O Quintal é o que é porque temos pessoas maravilhosas por lá. Obrigada pela parceria, pelo companheirismo, pelas ideias e pela amizade.

Obrigada aos queridos clientes, são vocês quem fazem este projeto valer a pena. E obrigada a todos os nossos fornecedores, sempre tão gentis e dispostos a ajudar.

A todos os meus amigos, lisboetas, cariocas, ou de qualquer canto desse mundo tão grande e tão pequeno. Vocês são o sentido da minha vida e a família que eu escolhi para mim.

Por último, mas não menos importante, ao Rodrigo Nogueira, meu companheiro inseparável pelos últimos seis anos. Obrigada pela paciência, pela coragem, pelo carinho e por acordar ao meu lado todas as manhãs. A vida é bem mais colorida quando estamos juntos.

Resumo

A busca por um estilo de vida vegano vem aumentando consideravelmente em todo o mundo, seja pelo bem-estar animal, preocupações e consciência em relação aos riscos ambientais, ou mesmo por saúde pessoal. Esta mudança impacta diretamente o setor alimentício, surgindo cada vez mais a necessidade de desenvolvimento de novos produtos e novos negócios voltados para o público vegano. Esses clientes são pessoas cada vez mais exigentes e conscientes não apenas daquilo o que comem, mas de todas as etapas de produção do alimento. Mais do que uma salada, a cozinha vegana é rica em sabores, cores e texturas, o que permite uma elaboração de menus criativos, utilizando ingredientes simples e cotidianos.

Esta mudança de consumo é o que inspira o trabalho apresentado nesta dissertação, que tem como objetivo apresentar o conceito e as etapas de implementação de um restaurante vegano em Lisboa, utilizando produtos simples, ingredientes frescos e locais, sempre respeitando a sazonalidade e evitando ao máximo os desperdícios.

Embora o número de restaurantes veganos em Lisboa estejam crescendo todos os dias, ao iniciar este projeto ainda haviam poucas opções na cidade, além disso poucos são os espaços de comida para levar que oferecem uma comida vegana colorida, saborosa, rica em textura e sobretudo criativa. A criatividade em desenvolver menus diários consoante os ingredientes disponíveis é o que inspira a cozinha desenvolvida no restaurante Quintal d'Santo Amaro, *take away* de comida vegana, o qual apresento nesta dissertação.

Palavras chave: Gastronomia vegana, restaurante, cozinha sustentável, desperdício alimentar

Abstract

The quest for a vegan lifestyle has been rising considerably around the world, whether for animal welfare, concerns and awareness of environmental hazards, or even personal health. This change has a direct impact on the food sector, with the need to develop new products and new businesses aimed at the vegan public. These clients are increasingly demanding and conscious not only of what they eat, but of all stages of food production. More than a salad, the vegan cuisine is rich in flavors, colors and textures, which allows creative menus to be elaborated using simple, everyday ingredients.

This change of consumption is what inspires the work presented in this thesis, which aims to present the concept and the stages of implementation of a vegan restaurant in Lisbon, using simple products, fresh and local ingredients, always respecting the seasonality and avoiding to the maximum the waste.

Although the number of vegan restaurants in Lisbon is growing every day, at the start of this project there were still few options in the city, and nowadays there are few take away venues that offer a colorful, tasty, texture rich and creative vegan food . The creativity in creating daily menus according to the ingredients available is what inspires the cuisine developed at the restaurant Quintal d'Santo Amaro, a take away of vegan food, which is presented in this dissertation.

Key words: Vegan gastronomy, restaurant, sustainable cuisine, food waste

Índice

Agradecimentos.....	vii
Resumo.....	ix
Abstract.....	xi
Índice.....	xiii
Índice de Figuras.....	xiv
1. Introdução.....	1
2. Revisão Bibliográfica.....	5
2.1 Veganismo.....	5
2.2 Veganismo no Mundo.....	6
2.3 Veganismo em Portugal.....	9
2.4 Veganismo e os novos produtos.....	11
2.5 Gastronomia e sustentabilidade.....	15
3. O Quintal d’Santo Amaro.....	17
3.1 Desenvolvimento do Conceito.....	17
3.2 O Espaço.....	18
3.3 Origem de ingredientes e estratégias para a sustentabilidade.....	22
3.4 Estruturação do Cardápio.....	24
3.5 As embalagens descartáveis.....	29
3.6 A Equipa.....	31
4. Estratégias de Divulgação do Espaço.....	33
4.1 As mídias do restaurante.....	33
4.2 O que dizem sobre o Quintal.....	37
5. Ingredientes fundamentais para elaboração dos pratos do Quintal d’Santo Amaro.....	39
5.1 Batata Doce.....	39
5.2 Castanha de Caju.....	42
5.3 Grão de Bico.....	45
5.4 Purê de Maçã.....	47
6. Outras vertentes do Quintal d’Santo Amaro.....	51
Conclusão.....	57
Bibliografia.....	61
Anexos.....	69

Índice de Figuras

Figura 1: Poster do Filme Cowspiracy	8
Figura 2: Público assistindo a uma das palestras do Veggie World Lisboa	10
Figura 3: Hamburguer vegano do McDonald's	12
Figura 4: Embalagem do VegganEgg.....	13
Figura 5: Alguns queijos veganos disponíveis no mercado	13
Figura 6: Fachada da loja vegan da cadeia inglesa Pret a Manger.....	14
Figura 7: Exemplos de leites vegetais	15
Figura 8: Entrada do restaurante Quintal d'Santo Amaro	19
Figura 9: Finalização das obras do salão do Quintal d'Santo Amaro	20
Figura 10: Espaço de preparação dos pratos	21
Figura 11: Salão do Quintal d'Santo Amaro finalizado	22
Figura 12: Alguns dos ingredientes utilizados no espaço	24
Figura 13: Sopa de cenoura com laranja.....	25
Figura 14: Tosta de creme de abacate com tomate confitado.....	25
Figura 15: Lunch box do Quintal d'Santo Amaro.....	27
Figura 16: Strogonoff de Cogumelo	28
Figura 17: Exemplo de menu completo	29
Figura 18: Alguma embalagens biodegradáveis.....	31
Figura 19: Alguns integrantes da equipe do restaurante	32
Figura 20: Folder de divulgação do espaço.....	34
Figura 21: Página do Quintal d'Santo Amaro no Instagram.....	35
Figura 22: Página do Youtube.....	36
Figura 23: Ficha técnica brownie de batata doce.....	41
Figura 24: Etapas de preparação do brownie de batata doce.....	42
Figura 25: Ficha técnica hambúrguer de cogumelos	44
Figura 26: Etapas de preparação do hambúrguer de cogumelo	45
Figura 27: Ficha técnica Mousse de Chocolate	46
Figura 28: Etapas de preparação da mousse de chocolate.....	47
Figura 29: Ficha técnica purê de maçã	48
Figura 30: Ficha técnica bolo de maçã	49
Figura 31: Etapas de preparação do bolo de maçã.....	50
Figura 32: Imagens de alguns caterings realizados pelo Quintal d'Santo Amaro.....	51
Figura 33: Menu de catering de jantar	52
Figura 34: Menu de catering de café da manhã.....	53
Figura 35: Um dos workshops do Quintal d'Santo Amaro	54

Figura 36: Cartaz de divulgação do workshop de banana	55
Figura 37: Preparações do workshop.....	55
Figura 38: Folder de divulgação do workshop de grão de bico	56
Figura 39: Preparações do workshop.....	56

1. Introdução

Nasci e cresci em Barra do Piraí, uma pequena cidade no interior do Estado do Rio de Janeiro, no Brasil. Sou descendente de família paterna de Sírios e família materna de Libaneses e, entre as minhas memórias infantis, uma das mais vivas é o fogão aceso da vovó, o cheiro de broa e o saco branco que estava constantemente secando a coalhada na pia. Aprendi cedo que comida boa é aquela que se faz em casa, afinal, eram horas e horas de preparação. O arroz precisava secar ao sol, e sempre que se descascava a maçã jogava-se ela na água com algumas gotas de limão. Nunca entendi muito bem a necessidade de tantas etapas, mas aos cinco anos meu programa preferido era passar as tardes cozinhando ao lado da vovó.

Aos 15 anos saí da casa da minha mãe e fui morar no Rio de Janeiro e naquele momento a cozinha, mais do que um fascínio tornou-se uma necessidade. Aprendi a fazer a minha própria comida e logo tomei gosto pela prática. Aos poucos comecei a entender as tantas etapas que fazia a vovó. Descobri que algumas eram lendas porém outras, necessidades reais. Em pouco tempo minha casa se tornou uma experiência de sabores bons e outros ruins e os amigos, que estavam sempre presentes, se concentravam só e unicamente na cozinha.

Os anos passaram, me formei em jornalismo e fui trabalhar em uma emissora de televisão. Para complementar a renda comecei a fazer doces, sanduíches, compotas e logo em seguida encomendas para os encontros e aniversários. Em 2014 tornei a paixão pela cozinha na minha profissão e abri uma pequena empresa de *catering*.

Comecei diversos cursos de cozinha e gestão, mas sempre tive muito interesse em conhecer um pouco mais sobre a ciência dos alimentos, o que me fez atravessar o oceano para cursar o Mestrado em Ciências Gastronômicas.

Ao final do primeiro ano de curso, a vontade encontrou a oportunidade e chegou o momento de empreender novamente no setor de alimentação. A ideia inicial era abrir um espaço para vender comida saudável, com o foco em *take away*. Sempre tive grande interesse na culinária

vegetariana e, até então, não havia encontrado em Lisboa uma oferta de restaurantes do gênero. Entretanto, com o crescente aumento do veganismo e um interesse pessoal em reduzir cada vez mais o consumo animal, optei por abrir um espaço vegano.

Havia a ideia de uma comida colorida, saborosa, regional e local, que respeitasse as necessidades nutricionais e que mais do que uma refeição, surpreendesse o consumidor ao primeiro olhar.

O primeiro passo foi montar um plano de negócio e encontrar um local para funcionamento do estabelecimento. Encontrámos um espaço antes habitado por uma mercearia e composto também por uma cave. Devido á disponibilidade de espaço, ficou definido que além do *take away*, seriam colocadas algumas mesinhas no local para caso o cliente optasse por comer ali.

O passo seguinte foi encontrar os elementos necessários para que o cliente pudesse entender o conceito do espaço, desde mobiliário, decoração e forma de apresentação dos pratos. Enquanto o espaço era construído, começou a busca por fornecedores de alimentos e embalagens, definição do cardápio e por fim a fase de testes das receitas e adaptação da cozinha consoante as necessidades do dia a dia.

O trabalho descrito nesta dissertação, composto por seis capítulos, envolve as várias etapas acima referidas, nomeadamente o conceito do restaurante Quintal d'Santo Amaro, o desenvolvimento do cardápio, as estratégias de divulgação do projeto e algumas das suas evoluções.

Após este primeiro capítulo de introdução, segue-se o capítulo dois com uma revisão bibliográfica falando sobre o veganismo, o aumento do veganismo no contexto mundial e finalmente suas implicações em Portugal. São apresentadas ainda as mudanças mercadológicas no setor da alimentação provocadas por esse aumento, assim como suas consequências no que diz respeito ao consumo consciente e a redução dos desperdícios.

No capítulo três são descritos o desenvolvimento do conceito, a construção do espaço, assim como a estruturação do cardápio e a busca por fornecedores e matéria-prima para elaboração dos pratos do Quintal d'Santo Amaro. Neste capítulo também são abordadas as estratégias para redução do desperdício alimentar e a importância de utilizar embalagens descartáveis e biodegradáveis. Ainda nesse capítulo é apresentada a forma como a equipe do estabelecimento foi montada, assim como sua forma de trabalho.

O capítulo quatro deste trabalho é focado nas estratégias para divulgação do espaço, reforçando a importância de um trabalho constante de mídia, fidelização de clientes e sua importância na construção do espaço. No capítulo cinco são apresentados alguns dos ingredientes fundamentais para a elaboração de um cardápio vegano assim como algumas receitas detalhadas de grande sucesso entre os clientes.

Por fim, no último capítulo deste trabalho, são apresentadas outras vertentes de serviço oferecidas pelo Quintal d'Santo Amaro, com uma breve explicação sobre como elas se estabeleceram.

O trabalho apresentado no Quintal d'Santo Amaro e descrito nesta dissertação, foi objeto de várias avaliações independentes de clientes e especialistas, nomeadamente através de feedback nos nossos principais veículos de comunicação, assim como plataformas especializadas em críticas de restaurantes como Zomato e HappyCow, assim como a crítica de grandes veículos de comunicação. Considera-se que tal pode ser considerado uma validação do trabalho realizado, assim em Anexo são apresentados os resultados destas avaliações.

2. Revisão Bibliográfica

2.1 Veganismo

“Uma filosofia e estilo de vida que procura excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade para com os animais, para comida, roupa ou qualquer outra finalidade; e, por extensão, promove o desenvolvimento e uso de alternativas livres de animais para benefício dos seres humanos, animais e meio ambiente. Em termos dietéticos denota a prática de dispensar todos os produtos derivados, total ou parcialmente, de animais”
(The Vegan Society s.d.)

De acordo com Lira (2012), termo “vegan” aparece pela primeira vez em 1944, em reunião organizada por David Watson com outros membros dissidentes da *The Vegetarian Society*. Em consequência de divergências com a antiga organização, passaram a utilizar, o novo termo para se designarem a si próprios e outros seguidores desse estilo de vida. Assim nasceu a The Vegan Society, uma das instituições veganas mais antigas. O termo foi considerado por esse grupo mais amplo do que o termo vegetariano, por incluir um vegetarianismo estrito ou profundo, ou seja, aquele em que não se consome produto nenhum derivado de animais, nem que seja fruto da exploração de seus recursos.

Para a Associação Vegetariana Portuguesa, o veganismo é uma sub-vertente do vegetarianismo, que tem como regime alimentar, para além de não consumir carne e peixe, excluir também da alimentação ovos, laticínios e outros derivados de origem animal (AVP s.d.).

São muitos os motivos que levam a que alguém se torne vegano: bem estar animal, preocupações ambientais e saúde pessoal (Hancox, 2018). As pessoas podem tornar-se vegetarianas por uma razão, e, posteriormente, adotar também algumas outras razões e tornar-se veganas (Brown University s.d.). Quem envereda por esta via em geral tem o apoio de uma infinidade de novas empresas, livros de culinária, canais do You Tube, eventos da moda e documentários polémicos (Hancox, 2018).

2.2 Veganismo no Mundo

A Baum + Whiteman, uma das principais consultoras em restauração do mundo, publicou em seu relatório anual que a alimentação à base de plantas seria uma das principais tendências alimentares para 2018. De acordo com a consultora, “Os Millenius, a geração X e Z, estão adotando alimentos à base de plantas enquanto ainda são jovens e, provavelmente, vão ficar com ela. Então, estamos prevendo uma divisão da indústria de alimentos” (Whiteman, 2018).

O serviço internacional de entrega de comida, Just Eat, registrou um aumento de 94% na demanda por alimentos saudáveis em 2017. Além de acreditar que a demanda deve crescer ainda, também afirma o veganismo como tendência para 2018 (Independent.ie, 2017). Dados similares foram divulgados pela GrubHub, uma das principais empresas de *take away* americana que diz que houve um aumento de 19% na procura por alimentos veganos no primeiro semestre de 2017, quando comparado com o primeiro semestre de 2016 (Grubhub, 2017).

Um artigo recente da Food Revolution (Oberst, 2018), apontou para um aumento de 600% no número de veganos nos EUA nos últimos três anos.

“De acordo com um relatório da empresa de pesquisa GlobalData, apenas 1% dos consumidores dos EUA afirmaram ser veganos em 2014. E, em 2017, esse número subiu para 6%. No Reino Unido, o número de pessoas que se identificam como vegans aumentou em 350%, comparado a uma década atrás, de acordo com pesquisa encomendada pela Vegan Society em parceria com a revista Vegan Life. O veganismo foi uma das principais tendências de mercado em pesquisa feita no Canadá em 2017. E o esboço preliminar do novo Guia de Alimentos do país, lançado em 2017 pelo governo canadense, favorece os alimentos à base de plantas. Dietas baseadas em plantas estão crescendo em toda a Ásia. Novas diretrizes dietéticas divulgadas pelo governo chinês encorajam 1,3 bilhões de pessoas a reduzir seu consumo de carne em 50%. Pesquisas preveem que o mercado vegano da China crescerá mais de 17% entre 2015 e 2020. E em Hong Kong, 22% da população informa que pratica alguma forma de dieta baseada em vegetais. Na Austrália, entre 2014 e 2016, o número de produtos

alimentícios lançados com uma reivindicação vegana aumentou 92%. E a Austrália é o terceiro mercado vegano que mais cresce no mundo” (Oberst, 2018).

Se antes os veganos eram vistos, em grande parte, como pertencentes a uma minoria marginal, eles agora se tornaram bastante populares e são reconhecidos como tendência de mercado. Os dados de pesquisa do Google Trends mostram um impressionante aumento mundial no interesse pelo veganismo de 2004 a 2018 (Oberst, 2018). Já o relatório da rede social Pinterest, mostra um aumento de 417% nas buscas por proteínas vegetais 2017 e de 329% nas buscas por sobremesas veganas (Ferreira, 2018). No twitter os veganos e encontram-se todas as terças-feiras, das 19h as 20h para tocar receitas utilizando o hastag “#veganhour”. São mais de 30 mil seguidores do perfil @veganhour (Hancox, 2018).

Ser vegano se tornou popular, conscientes da importância de cuidar do corpo, por amor aos animais ou preocupadas com o meio ambiente, são muitas as celebridades que cada vez mais se rendem à dieta vegan. Basta uma rápida pesquisa pelas revistas do showbiz para encontrar uma lista de celebridades veganas: Brad Pitt, Jennifer Lopes, Demi Moore, Michelle Pfeiffer, Natalie Portman, Pamela Anderson, Bill Clinton, entre tantos outros (Glamour Uk, 2018). "A popularidade do veganismo tem muito a ver com a imagem positiva que agora tem na comunicação social, e isso é ajudado por celebridades que estão assumindo compromissos ou que são veganas de longa data", disse Jasmijn de Boo, CEO da Vegan Society. "As pessoas olham para essas celebridades e gostariam de seguir o que estão fazendo"(Khomami, 2015).

Esforços bem promovidos, como as campanhas da Veganuary e o Vegan Pledge, da Vegan Society, em que encojaram pessoas a se inscreverem e experimentarem o veganismo por 30 dias, recebendo receitas e conselhos *online*, mostram o quão rápido o veganismo está crescendo (Veganuary s.d.). O Veganuary foi lançado em 2014, com 3.300 pessoas inscritas. Em 2016, haviam 23.000 participantes, em seguida, 59.500 em 2017. Em 2018 o número quase triplicou, atingindo de 168.000 registros oficiais. Notavelmente, 84% dos participantes registrados deste ano eram do sexo feminino, enquanto 60% tinham menos de 35 anos (Land, 2018).

Outro fator que tem influenciado o aumento da alimentação vegana, é uma série de documentários polêmicos exibidos em serviços de streaming como o Netflix, documentando os danos da pecuária ao meio ambiente, expondo cenas sangrentas em matadouros e fazendas industriais ou ainda enfatizando os danos causados para a saúde com o consumo de carne. De acordo com muitos dos jovens recém convertidos ao veganismo, títulos como “Viva e Deixe Viver” (Live

and Let Live) , “Troque a Faca pelo Garfo” (Forks Over Knives), “Food Matters” e “Terráqueos” (Earthlings) revelam a brutalidade das indústrias de carne, laticínios e ovos, até então ocultados (Hancox, 2018).

Entre os filmes do gênero, o de maior impacto e responsável por grande parte das mudanças relacionadas a alimentação é o documentário de 2014, Cowspiracy, dos realizadores Kip Andersen e Keegan Kuhn (Hancox, 2018). O filme analisa o impacto ambiental da agropecuária e mostra que 51% das emissões de gases responsáveis pelo efeito estufa são causadas pela indústria da carne e pecuária leiteira. O slogan de divulgação do filme é “o filme que as organizações ambientais não querem que você veja” pois questiona o fato de organizações ambientais como Greenpeace, o Sierra Club e a Rainforest Action Network concentrarem os seus esforços em combustíveis fósseis e energia renovável, ignorando a ameaça real da pecuária, por isso, o trocadilho no título do documentário com as palavras vaca (cow) e conspiração (conspiracy) (Coelho, 2015).

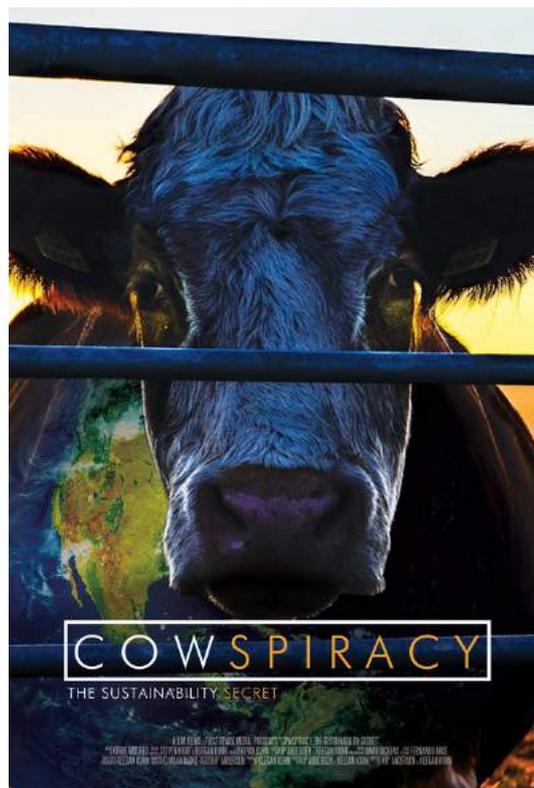


Figura 1: Poster do Filme Cowspiracy

(<http://www.cowspiracy.com>)

2.3 Veganismo em Portugal

Entre as pessoas influenciadas pelo documentário Cowspiracy está o apresentador português João Manzarra: “Fiquei chocado por aos 29 anos de idade estar completamente deslocado do problema principal de insustentabilidade do planeta”, disse em entrevista ao jornal Observador (Coelho, 2015).

Assim como Manzarra, outros sessenta mil portugueses se dizem veganos, de acordo com um estudo estatístico da Nielsen, publicado em 2017 e promovido pelo Centro Vegetariano. Isso representa que 0,6% da população portuguesa não consome carne, peixe, ovos ou laticínios. Quando comparado com os dados da pesquisa anterior, em 2007, este número quase dobrou (Centro Vegetariano, 2017).

De acordo com Nuno Alvim, presidente da Associação Vegetariana Portuguesa (Oliveira, 2017), a maior preocupação com a saúde levou muitos portugueses a reduzirem o consumo de produtos de origem animal nos últimos anos, procurando mais produtos naturais, vegetarianos e biológicos e garante que a mudança de dieta para o veganismo é mais do que uma moda:

"Uma moda é algo que entra em crescimento e depois entra em declínio, por exemplo, como nova marca de roupa ou sapatos. No vegetarianismo e veganismo há um crescimento contínuo e estável. Os dados que apontam para um crescimento de 400% nos últimos 10 anos vêm mostrar isto mesmo” (Oliveira, 2017).

Em 2017, a Assembleia da República aprovou um projeto de lei que obriga cantinas públicas e refeitórios do Estado a terem pelo menos um prato que não tenha quaisquer produtos de origem animal na ementa. A lei, pedida em petição que foi assinada por 15 mil pessoas, garante que a diversidade de nutrientes cumpra as regras de uma alimentação saudável e equilibrada, de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde para uma dieta vegetariana (Henriques, 2017).

De acordo com o site Happy Cow, um aplicativo que ajuda vegetarianos e veganos a encontrar lugares onde comer em diversas cidades do mundo, atualmente estão listados mais de 60 restaurante veganos em Portugal (Happy Cow, 2017).

Um estudo recente da Holidu (Holidu, 2017), um motor de buscas global para casas de férias, listou Lisboa como a terceira capital mais *vegan friendly* da Europa. O estudo leva em consideração o número de restaurantes com opções veganas e vegetarias comparado com o número de habitantes locais. De acordo com a pesquisa, “a metrópole portuguesa é um dos destinos turísticos que mais cresce na Europa e como consequência, Lisboa oferece um leque de opções cada vez mais amplo de restaurantes com escolhas que vão muito além dos tradicionais pratos à base de bacalhau. Em alguns cafés já é possível comprar os famosos pasteis de nata em opções veganas.” Outras cidades portuguesas como Porto, Faro e Lagos, também merecem destaque de acordo com o site (Holidu, 2017).

O aumento do interesse pelo tema relacionado com o veganismo em Portugal despertou o interesse dos organizadores do “Veggie World”, o maior e mais antigo evento vegano da Europa. O evento, que já acontece em 13 cidades europeias, teve sua primeira edição portuguesa em Abril de 2018 (Veggie World, 2018).



**Figura 2: Público assistindo a uma das palestras do Veggie World Lisboa
(Veggie World, 2018)**

2.4 Veganismo e os novos produtos

O relatório mais recente da FAIRR, *Plant-Based Profits* (FAIRR, 2018), aponta para o aumento de dietas flexitárias entre jovens adultos, mas que não se consideram veganos em tempo integral, o que mostra uma necessidade de mercado cada vez maior por produtos veganos na indústria alimentícia. “As empresas estão investindo em muita pesquisa e desenvolvimento de produto pois sabem que os *millennials* de hoje são os consumidores de amanhã e estão preparando o cenário para futuras perspectivas de crescimento. Esse é um ponto-chave em que nossos investidores estão interessados: esse é um mercado que não vai desaparecer. Dietas baseadas em vegetais não são uma tendência ou uma moda passageira; nós vemos isso sendo a base do crescimento do consumidor” (FAIRR, 2018), afirmou o chefe de pesquisa da FAIRR, Aarti Ramachandran.

Um artigo da Forbes publicado em 2017 diz que a vida vegana está começando a se tornar a normalidade e destaca não apenas a crescente indústria de novos produtos veganos, como o crescente número de consumidores que buscam por esses produtos, e destaca: “se está prestes a começar um negócio, vale a pena tornar seus produtos *vegan-friendly* desde o início. Se você já tem um negócio, considere a veganização, removendo quaisquer ingredientes ou componentes de origem animal” (Fox, 2017).

O pensador Stuart Hall (2006) refere que os indivíduos são formados através de sua participação em relações sociais mais amplas e à medida que o espaço para estas relações se amplia, maior a possibilidade de conexões com diferentes realidades. Segundo Kamel (2017) grandes indústrias alimentícias que não tinham como foco o público vegano, já estão adaptando sua comunicação – e seus produtos – a esta demanda que aumenta, na medida em que o veganismo ganha mais notoriedade nos meios de comunicação.

Para acompanhar o aumento da tendência, grandes redes de alimentos e bebidas começam a introduzir novos produtos. No Reino Unido, a Pizza Hut se juntou recentemente à Pizza Express e Zizzi e começou a oferecer pizzas veganas. A Guinness, depois de dois séculos e meio, parou de utilizar bexigas de peixe na fabricação de cerveja para se tornar vegana (Hancox, 2018) e até a rede de fast food McDonald's lançou um hambúrguer vegano em suas lojas na Suécia e na Finlândia (Fox, 2017).



Figura 3: Hamburguer vegano do McDonald's

(www.plantbasednews.org)

Consciente da mudança de consumo global, recentemente a Tyson Food, a maior produtora de carne nos Estados Unidos, investiu em uma empresa de carne vegana, a Beyond Meat. O vice-presidente executivo da empresa, Justin Whitmore, fez um comentário revelador ao explicar a diversificação da empresa diante de uma iminente crise de sustentabilidade. "Não queremos ser interrompidos, queremos fazer parte do rompimento" (Hancox, 2018).

Uma pesquisa do Allied Market Research aponta que o mercado global de substitutos da para a carne deve faturar US\$ 5,2 bilhões até 2020 (Allied Market Research, 2016). Se a carne vegana é uma tendência, o "açougueiro vegano" torna-se uma profissão promissora, de acordo com a Time Money (Bahler, 2017).

De acordo uma pesquisa realizada pela Nielsen para a Associação de Alimentos Baseados em Vegetais (PBFA) e o Good Food Institute, as vendas de alimentos de origem vegetal nos EUA aumentaram 8,1% em 2016, chegando a US\$ 3,1 bilhões (Plant Based Foods Association, 2017).

Tornam-se cada vez mais comuns marcas produtoras de leites vegetais à base de soja e amêndoa e outros. De acordo com uma empresa de pesquisa Packaged Facts, a demanda deve aumentar

ainda mais, e prevê ainda um aumento na oferta por produtos a base de cevada, cânhamo, ervilha, linho e quinoa (Packaged Facts, 2015).

A produção e distribuição de queijo vegano também aumentou consideravelmente. Um relatório da empresa de pesquisas Bharat Book prevê uma taxa de crescimento anual de 7,6% até 2024. (Bharat Book, 2017) De acordo com a Vegan Society, algumas das melhores marcas de queijo vegano do mundo são Vegusto, da Suíça, a Inglesa VBites, Violife, da Grécia, a alemã Wilmersburger, a Escocesa Bute Island, e Follow Your Heart, dos Estados Unidos (The Vegan Society, 2015). Além de queijos, a empresa americana também é famosa pelas maioneses veganas e pelo *VeganEgg*, um produto à base de farinhas e proteínas integrais de algas, que são vendidos em embalagens de papel, assim como os ovos de galinha. De acordo com o fabricante, o produto é um perfeito substituto aos ovos de origem animal (Chaves, 2015).



Figura 4: Embalagem do VeganEgg

(Chaves, 2015)



Figura 5: Alguns queijos veganos disponíveis no mercado (The Vegan Society, 2015)

Grandes redes de lanchonete e cafeteria também estão se especializando em produtos veganos. A cadeia inglesa Pret a Manger acaba de abrir sua segunda loja vegetarianana, depois de um aumento de dois dígitos nas vendas de comida vegetarianana. Clive Schlee, chefe-executivo, disse que a rede apresentou 20 novos produtos veganos, macarrão e brownie em resposta à demanda dos clientes (Fox, 2017).



Figura 6: Fachada da loja vegan da cadeia inglesa Pret a Manger

(www.pret.co.uk)

Além dos produtores, a grande distribuição de alimentos também está trabalhando para atender a demanda por produtos veganos. A multinacional britânica Tesco, se associou a uma empresa de tecnologia chamada Spoon Guru para ajudar vegetarianos e veganos a encontrarem alimentos adequados em seu site. Segundo a diretora de desenvolvimento da marca, Kate Ewart, a empresa está “desenvolvendo novos produtos para que seus clientes veganos possam impressionar em festas e churrascos”. Segundo a Sainsbury, a terceira maior cadeia de supermercados no Reino-Unido, as vendas de produtos congelados sem carne aumentaram quase um quarto de ano a ano, as lentilhas subiram 18%, o grão-de-bico 14% e os feijões enlatados, como feijão e feijão preto, aumentaram consideravelmente as suas vendas - esta última subiu 39% nos últimos 12 meses. As vendas de leite à base de plantas aumentaram 29% nos últimos dois anos (Butler, 2017).



Figura 7: Exemplos de leites vegetais

(Butler, 2017)

Os exemplos referidos acima demonstram que o veganismo, mais do que uma moda, é uma tendência alimentar que veio para ficar. Este fator, foi uma importante motivação para a criação e implementação do desenvolvimento do projeto do Quintal d'Santo Amaro, ao qual refiro nesta pesquisa.

2.5 Gastronomia e sustentabilidade

Desde a década de 1970, com a emergência do paradigma ecológico, a dieta vegetariana passa a ser vista e defendida como a mais adequada à ideia de sustentabilidade que rege as preocupações do ativismo ambiental (Lira, 2012). Além do sofrimento animal, as comparações entre os custos, econômicos, ambientais e sociais para a produção de carne com os aqueles necessários para a produção de alimentos vegetais para a população humana são impressionantes. Somam-se ainda os prejuízos ambientais da pesca e da pecuária, o que demonstra a inviabilidade do consumo animal sustentável (Lira, 2012).

Para Puntel e Marinho (2015) a utilização indiscriminada dos recursos naturais, desde a obtenção das matérias-primas, dos processos de produção e serviços até a disposição final do produto após o uso, e os consequentes impactos negativos que isso causa ao meio ambiente, tem feito com que a sociedade se preocupe cada vez mais com a diminuição da qualidade e da quantidade dos recursos disponíveis na cadeia em que se vive.

Em um restaurante, a sustentabilidade envolve questões que vão além de proporcionar uma alimentação saudável. Conforme defende Nunes (2012) ela está ligada a recomendações para agricultura, fornecedores, transporte e embalagens dos produtos, assim como porcionamento, gestão de lixo e dos resíduos.

A aplicação da sustentabilidade na gastronomia requer atenção de gestores, organizadores e colaboradores para que possam haver significativas mudanças comportamentais, principalmente no que diz respeito a necessidade da redução de desperdícios de alimentos e produção de resíduos sólidos, tendo como decorrência posterior a redução dos custos (Nery *et al.*, 2013).

De acordo com Rita (Rita *et al.*, 2010), em um restaurante, umas das formas de fortalecer a sustentabilidade ambiental e ao mesmo tempo contemplar o fortalecimento social sem deixar de ser economicamente viável é proporcionar aos clientes uma alimentação saudável, respeitando a sazonalidade e dando preferência aos produtos sem a utilização de agrotóxicos em seu cultivo e advindos da agricultura familiar

Em uma unidade produtora de alimentos é importante considerar duas nomenclaturas utilizadas para diferenciar os objetos de descarte, são as sobras e os restos. As sobras são provenientes de preparações que não foram oferecidas para consumo, enquanto os restos já foram expostos e rejeitados após as pessoas se servirem e não são mais passíveis de reutilização (Puntel e Marinho, 2015). Apesar dos variados aspectos técnicos inerentes a cocção e a produção de alimentos em meios coletivos, deve-se avaliar a possibilidade de aproveitamento do alimento em todas as suas fases, da elaboração ao consumo. Trata-se de um elemento fundamental nos dias atuais tanto pelo seu valor nutritivo, ambiental e social, como por representar custos que podem ser reduzidos. Os restos podem ser totalmente aproveitados através de diferentes formas de utilização, como a compostagem, por exemplo. Já as sobras, podem ser utilizadas no preparo de outros pratos (Puntel e Marinho, 2015).

Ainda segundo Puntel e Marinho (2015), a utilização de embalagens retornáveis, recicláveis ou biodegradáveis é outro aspecto importante ao ser considerado quando se fala em gastronomia sustentável e ecologicamente responsável.

O projeto do Quintal d'Santo Amaro, o qual será descrito neste trabalho, tem como principal objetivo oferecer uma alimentação vegana, respeitando as preocupações com sustentabilidade aqui apresentados. Podemos dizer que a proposta do restaurante se enquadra no conceito de

empreendedorismo sustentável, que segundo Teixeira e Boszczowski (2012) envolve a identificação, criação e exploração de novos negócios que encontrem no desenvolvimento econômico a solução de um problema ambiental e social.

3. O Quintal d'Santo Amaro

3.1 Desenvolvimento do Conceito

Atualmente, define-se por restaurante “lugar onde se servem refeições avulsas a certo número de pessoas” (Ferreira, 2010), mas a palavra, deriva do francês *restaurant*, termo que surgiu no século XVI, não como um lugar, mas como algo para comer um caldo e que restaurava a energia e as forças (Spang, 2003). Foi justamente pensando na comida como uma fonte de reposição de forças e energia que nasceu o Quintal d'Santo Amaro, um *take away* de comida vegana que tem como principal objetivo transformar aquilo que vem da terra em uma refeição saudável e colorida, respeitando os benefícios e a qualidade nutricional de cada alimento.

Lembro que quando criança um dos meus programas preferidos era colher as frutas e verduras no quintal da casa da minha mãe ou da minha avó. Havia um certo fascínio em ver aquele alimento que tinha sido colhido horas antes, ser transformado numa refeição saborosa capaz de ser partilhada entre pessoas queridas, e foi justamente pensando nisso que foi desenvolvido o conceito do pequeno restaurante que é o objeto central deste trabalho.

Por ser um espaço de *take away*, a ideia base é de que o cliente possa passar, levar a sua comida e consumi-la no local onde lhe for mais conveniente. Entretanto, pretendeu-se construir um local com uma atmosfera descontraída e acolhedora mas que também remetesse à origem da palavra quintal:

“terreno com horta ou jardim, junto de uma casa de habitação” (Infopédia, s.d.).

Por se tratar de um espaço vegano e que funciona apenas no período diurno, das 10h as 19h, previu-se que o público seria formado por jovens, entre os 25 e os 35 anos, sendo

maioritariamente turistas ou pessoas preocupadas com a alimentação. Apesar do cardápio ser todo baseado em alimentos de origem vegetal, é importante deixar claro que o Quintal d' Santo Amaro não pretende atrair uma clientela exclusivamente vegana, mas sim pessoas interessadas em uma comida diferente, saborosa, nutritiva, colorida e sobretudo, dispostas a uma experiência gastronômica diferente.

Para a preparação de uma boa comida é fundamental ter bons ingredientes. Tendo como principal matéria prima do restaurante as verduras, legumes e frutas optou-se por trabalhar com produtos frescos, sazonais e provenientes de agricultura biológica. Para isso, foi fundamental encontrar produtores locais, que produzissem de forma sustentável. A preocupação com o meio-ambiente e com o desperdício alimentar também são pilares importantes no conceito do restaurante. Como se verá mais adiante, como forma de evitar o desperdício alimentar e reutilizar as sobras, foi criado um menu dinâmico e versátil de modo a utilizar os alimentos de maneira integral e transformando de forma criativa as sobras de um dia para o menu do dia seguinte.

Para que o espaço idealizado pudesse se tornar real, foi importante pensar em cada detalhe de forma peculiar. Desde a construção do espaço, até à confecção e a apresentação dos pratos. Era importante encontrar elementos que traduzissem de forma clara para os cliente que ali passassem o que era o Quintal d'Santo Amaro. As receitas desenvolvidas são fruto das vivências e andanças por diferentes partes do mundo e compostas de acordo com os benefícios e qualidades nutricionais de cada alimento. Todos esses elementos que se considera fundamentais para transmitir a imagem desejada, estão detalhadamente descritos nas próximas secções.

3.2 O Espaço

O primeiro desafio foi encontrar um local para o restaurante. Os requisitos definidos relativamente ao espaço eram: deveria ser na região central de Lisboa, em uma zona onde houvesse o trânsito de turistas, mas também de moradores locais. Devido aos altos custos de renda, zonas altamente movimentadas como o Chiado e o Príncipe Real não eram elegíveis para o desenvolvimento deste projeto.



Figura 8: Entrada do restaurante Quintal d'Santo Amaro

(Arquivo pessoal)

Como estratégia para encontrar um local dentro do perfil desejado, iniciou-se uma busca por espaços comerciais para arrendar nos entornos das regiões de grande fluxo turístico. Depois de dois meses de buscas intensas e algumas frustrações encontrou-se um espaço com 18 m² na Rua de Santo Amaro 6B. O local, onde antigamente funcionava uma mercearia – a Mercearia da Dona Júlia - estava fechado há dois anos, porém estava com as instalações elétrica e hidráulica remodelada, o que não exigia grandes investimentos com obra. Ainda havia uma cave onde seria instalado um forno, uma bancada para manipulação dos alimentos, pia, geladeira e armários para armazenamento da mercadoria.

A Rua de Santo Amaro está localizada entre o Jardim da Estrela e a Rua de São Bento. Embora seja tradicionalmente uma área residencial da cidade de Lisboa, o facto de estar muito próxima de importantes zonas turísticas, levou a que as casas da rua e do seu entorno estejam, cada vez

mais, sendo utilizadas como alojamento local. Além disso, na mesma rua, foi recentemente inaugurado um hostel com mais de 60 camas. Embora não seja uma área habitual de passagem dos turistas, a zona é bastante frequentada por estrangeiros que residem em Lisboa e que se alojam temporariamente nos equipamentos atrás referidos. Está ainda ao pé da Assembleia da República e da Praça das Flores, um local com muitos restaurantes cujo conceito e público alvo se assemelha ao projeto descrito nesse trabalho.

Com a ajuda de um arquiteto, desenvolveu-se um projeto compatível com orçamento disponível. Um balcão com ripas de madeira e uma montra de vidro, onde fosse possível expor alguns alimentos, uma estante suspensa que além de decorativa daria amplitude ao local e serviria para guardar o que fosse necessário no dia a dia do trabalho, duas prateleiras altas e três mesas de dois lugares para caso algum cliente optasse por comer no local. Todo o mobiliário foi feito com pinho nacional, uma madeira natural, ecológica, de origem portuguesa.



Figura 9: Finalização das obras do salão do Quintal d'Santo Amaro

(Arquivo pessoal)



Figura 10: Espaço de preparação dos pratos
(Arquivo pessoal)

Para remeter aos jardins dos tradicionais quintais, além da madeira do mobiliário, o espaço foi decorado com uma pintura de folhagens feita pela artista plástica Camila Roriz (Roriz s.d.). Vasos de plantas das mais diversas espécies também foram fundamentais para trazer a personalidade e o ambiente desejado. São cactos, suculentas e bromélias e até uma oliveira, tão típica em terras portuguesas, além claro, de diversas ervas aromáticas, que além de incrementarem a comida dão vida e personalidade ao Quintal d’ Santo Amaro.



Figura 11: Salão do Quintal d'Santo Amaro finalizado

Fonte: www.timeout.pt

3.3 Origem de ingredientes e estratégias para a sustentabilidade

De acordo com um estudo promovido pelo Projeto de Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar (PERDA), cerca de um milhão de toneladas de alimentos são desperdiçados por ano só em Portugal. De acordo com Baptista (2012), o desperdício alimentar consiste nas perdas evitáveis ocorridas na distribuição e no consumo final. Isto é, a não utilização de produtos alimentares em condições, que são deixados a danificar ou que são deitados ao lixo ainda em condições de consumo. (Baptista *et al.*, 2012)

Um dos maiores desafios para quem administra um restaurante é lidar com o volume de alimentos que são desperdiçados todos os dias. Muitas pessoas tornaram-se veganas por entenderem ser esta uma das formas de contribuir para salvar o planeta. Produzir alimentos de forma sustentável, de modo a preservar os recursos escassos, é uma das formas de preservar os solos (Morel, 2016). Como forma de combater o desperdício alimentar foram desenvolvidas duas estratégias fundamentais para o dia a dia do Quintal d'Santo Amaro: a escolha por alimentos biológicos e a reutilização das sobras. Como se verá mais adiante, ter um menu dinâmico que muda consoante o dia e a disponibilidade dos alimentos, permite trabalhar de forma criativa esses dois aspectos.

Optou-se no Quintal d'Santo Amaro, por trabalhar com ingredientes frescos, locais, sazonais e provenientes de agricultura biológica, a produção agrícola que respeita o ambiente, pois não

utiliza técnicas que implicam usos intensivos de agroquímicos, preservando assim o legado cultural e ambiental. Saber a procedência da matéria-prima utilizada é importante para permitir produzir uma comida com elevada qualidade. Já o consumo local, devido a proximidade com os mercados, permite a planificação das compras e não exige um armazenamento em stock, sendo essa uma das estratégias para evitar o desperdício alimentar.

Embora o restaurante tenha uma estrutura de menu pré-definida, composta por tosta, sopa, prato quente e *lunch box*, além dos doces e sumos, o que é servido, varia a cada dia, consoante a oferta de matéria-prima disponível para a confeção dos pratos, o que permite o planeamento de um cardápio flexível, assim como a gestão de sobras diárias, ou seja, o que não se consumiu em um dia é transformado em um novo prato no dia seguinte. Esta característica do cardápio, exige grande capacidade criativa e de gestão dos alimentos.

Tendo como principais matérias primas do restaurante as frutas, verduras e legumes, foi importante entender que muitos dos nutrientes desses alimentos estão em partes que tradicionalmente são descartadas na cozinha convencional. Consequentemente, uma das formas de melhor utilizar esses alimentos é utilizá-los de forma integral. Além de aumentar a densidade nutritiva das preparações alimentares, as cascas, talos e sementes, que na maioria das vezes vão para o lixo, são ingredientes fundamentais em muitas preparações do Quintal d'Santo Amaro, pois incorporam sabor e textura para as mais variadas preparações. Com os talos são feitas sopas ou refogados. Com a água do cozimento de legumes prepara-se arroz, quinoa ou couscous. As cascas de tubérculos e cenoura são convertidas em chips e as de fruta são utilizadas para os doces ou transformadas em bolachas doces e salgadas, e até resíduos da fruta utilizada para os sucos são utilizados como matéria prima para bolos ou queques.



Figura 12: Alguns dos ingredientes utilizados no espaço

(Arquivo pessoal)

3.4 Estruturação do Cardápio

O Quintal d'Santo Amaro possui uma estrutura de menu fixa, embora o que seja servido mude todos os dias. Como o espaço funciona das 10h às 19h, era importante que a carta fosse composta por opções que pudessem atender a demanda de pequeno-almoço, almoço e lanche da tarde. No espaço, são oferecidas pratos salgados, doces e bebidas. Entre as opções salgadas há diariamente tosta, sopa, *lunch box* e prato quente. Como opção doce, o cliente pode escolher entre sobremesa do dia, bolo e *cookie*. E para beber há sempre o sumo do dia, feito com frutas e verduras da estação, além da limonada da casa.

Abaixo estão descritos detalhadamente em que consiste os quatro principais pratos salgados presente no cardápio do restaurante:

Sopas:

O prato faz parte do dia a dia da alimentação dos portugueses. De acordo com dados do Inquérito Nacional de Saúde, editado em 2009, 67% da população residente em Portugal inclui a sopa nas suas refeições (Diário de uma Dietista, s. d.). Além disso, é um prato versátil que pode ser preparado com os mais variados tipo de legumes, frutas ou leguminosas. As sopas do Quintal d'Santo Amaro têm como base um leve refogado de cebola e alho e são preparadas com, no máximo dois ingredientes diferentes. Para estas preparações são muitas vezes utilizados talos ou cascas de legumes, além de preparações não utilizadas no dia anterior. Dependendo da época do

ano as sopas podem ser quentes ou frias, consoante a necessidade e a disponibilidade de produtos do dia.



Figura 13: Sopa de cenoura com laranja
(Arquivo pessoal)

Tostas:

São uma opção de prato versátil, que pode ser consumida ao pequeno almoço, lanche da tarde ou mesmo em um almoço leve e rápido. São feitas com pão biológico de fermentação natural, uma base proteica, podendo ser húmus de grão ou feijão, ou requeijão de tofu, por exemplo, além de alguma opção de guarnição como tomate confitado, frutas no forno ou cebolas caramelizadas. As tostas são finalizadas com verduras, brotos e flores que além de agregarem sabor, são fundamentais como componentes visuais, remetendo a ideia de um jardim verde e florido.



Figura 14: Tosta de creme de abacate com tomate confitado
(Arquivo pessoal)

Lunch Box:

Um prato colorido, rico em nutrientes, com diferentes sabores e texturas. Uma mistura de diversas preparações que se complementam de forma harmônica quando consumidas em conjunto. Embora o conteúdo das *lunch box* seja diariamente detalhado no menu, a ideia é que o cliente se surpreenda ao consumir uma mistura de diversas preparações que nem sempre ele sabe o que é. Este é o prato principal do Quintal d'Santo Amaro. Compostas por preparações cruas e cozidas, as *lunch box* são uma refeição completa e balanceada, sempre compostas por alimentos reguladores, construtores e energéticos. Os alimentos reguladores, além de baixo valor calórico, regulam o funcionamento do corpo e fornecem fibras, vitaminas e minerais, são eles as verduras e os legumes, com exceção dos tubérculos. Alimentos construtores, são ricos em proteína e auxiliam no crescimento e reestabelecimento dos tecidos. Neste grupo alimentar estão as leguminosas em geral como ervilhas, feijões, lentilhas e grão de bico. Os alimentos energéticos são os que fornecem energia para o corpo e são ricos em carboidratos. São compostos pelos tubérculos e cereais como arroz, milho e farinhas (Perroni, 2012). Além da preocupação nutricional, também são levados em conta dois aspectos fundamentais para a definição da *lunch box*: diferentes texturas e cores variadas. Para um prato colorido, são escolhidos ingredientes variados. Para garantir diferentes texturas, foi fundamental desenvolver uma “fórmula” para a montagem da *lunch box*. Além da salada verde que está presente todos os dias, esta refeição é composta por cinco elementos diferentes: i) bolinho ou hambúrguer, normalmente compostos por alimentos construtores; ii) preparações simples de cereais, como arroz negro, couscous ou quinoa; iii) purê de legumes ou de leguminosas; iv) legume cru; v) legume cozido. Para decorar o prato são utilizadas sementes, que além de sabor agregam textura, e flores comestíveis como cravo ou amor perfeito.



Figura 15: *Lunch box* do Quintal d'Santo Amaro

(Arquivo pessoal)

Prato Quente:

Inicialmente esta opção não estava presente no menu do Quintal d'Santo Amaro pois a abertura do restaurante decorreu no verão, entretanto, com a chegada do frio e do inverno, surgiu a necessidade de ter uma opção de refeição que desse mais conforto em dias frios. Os pratos quentes são normalmente guisados ou refogados com caldos, leguminosas, legumes e especiarias que vêm acompanhado de arroz basmati. Muitas das receitas para esta refeição foram inspiradas em pratos típicos brasileiros, como a Moqueca (de banana ou de chuchu) e o Bobó de legumes, nos caris indianos ou nos guisados orientais.



Figura 16: Strogonoff de Cogumelo

(Arquivo pessoal)

Apresenta-se na Figura 17 um exemplo e um menu completo oferecido no Quintal d'Santo Amaro:

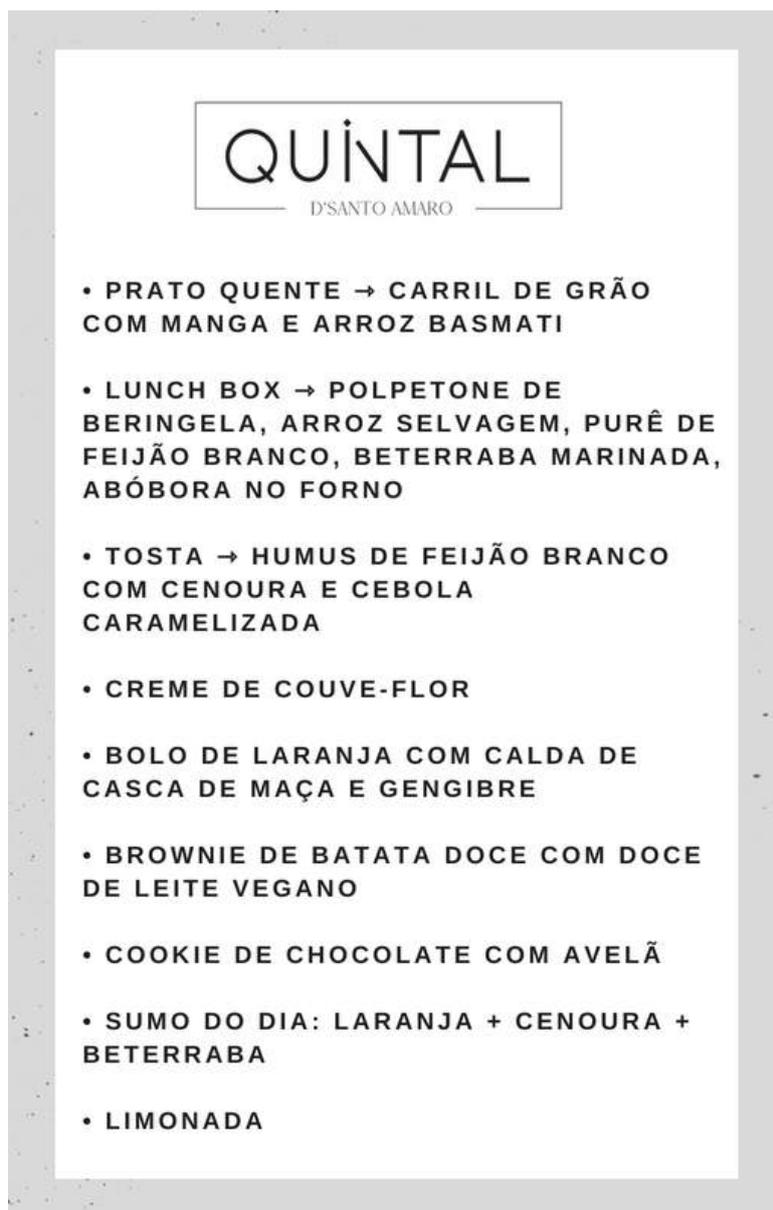


Figura 17: Exemplo de menu completo

(Arquivo pessoal)

3.5 As embalagens descartáveis

Por se tratar de um restaurante *take away*, todos os alimentos são servidos em embalagens descartáveis. Era assim necessário encontrar uma embalagem que fosse facilmente transportável, mas que ao mesmo tempo valorizasse a comida ali servida e, principalmente, em que o cliente

pudesse ver o que iria comer antes mesmo de abrir a embalagem, ou seja: uma embalagem com *design* moderno, e janela transparente.

Havia ainda uma grande preocupação com o tipo e a quantidade de lixo que seria gerada com o descarte das embalagens. Procuraram-se fornecedores de embalagens 0% plástico e livres de BPA (Bisfenol A), uma substância tóxica utilizada no processo de fabricação de plásticos de polícarbonato e que migra para o alimento e pode contribuir para efeitos diversos como Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), obesidade, alterações reprodutivas e endócrinas (Barreto, Nunes e Chaves, 2018). O plástico, pode causar severos danos ao meio ambiente, pois entram em sua composição, metais pesados, que são prejudiciais ao lençol freático. Além disso, em função da sua pouca degradabilidade, os plásticos permanecem na natureza por períodos longos, causando a poluição visual e química do ambiente (Oliveira *et al.*, 2012).

Um estudo publicado recentemente pela revista científica especializada Science Advances (Geyer, Jambeck e Law, 2017), chocou o mundo ao mostrar que mil milhões de toneladas de plástico foram produzidas nas últimas décadas. Apenas 9% desse número foi reciclado, a grande parte está a transformar-se em lixo e detritos, sendo acumulada em aterros e oceanos. Diante desses números, torna-se clara a necessidade de buscar fornecedores de embalagens biodegradáveis ou retornáveis.

Embora a oferta ainda não seja grande existem algumas opções no mercado. Todas as embalagens do Quintal d'Santo Amaro são feitas com matérias-primas proveniente de plantas: PLA (ácido poliláctico), celulose, fibras recicladas de cana-de-açúcar, Natureflex e folha de palma. São embalagens ecológicas, descartáveis, biodegradáveis e compostáveis, o que ajuda na redução das emissões de CO₂ e contribuem para a diminuição dos aterros sanitários.



Figura 18: Alguma embalagens biodegradáveis

(Arquivo pessoal)

3.6 A Equipa

Quando projeto do Quintal d'Santo Amaro começou a ser pensado, a ideia inicial era que a autora ficasse na cozinha e houvesse mais uma pessoa para fazer o atendimento ao público. Meses após a abertura verificou-se que não era possível gerir um negócio sendo a única responsável pela produção alimentar. Concluiu-se da necessidade de ter uma equipa treinada e que pudesse garantir em todos os momentos o funcionamento do restaurante, mesmo quando a autora não estivesse presente.

Cada vez mais, o diferencial de uma marca não está só na qualidade dos seus produtos ou serviços, mas sim na experiência que ela proporciona aos seus clientes no ato da compra (Garcia, 2013). Havia assim necessidade de formar uma equipe que representasse a alma do projeto. Foi, portanto, necessário identificar claramente as principais experiências que se pretendiam proporcionar ao consumidor no momento da compra e, em seguida, traçar o perfil necessário para os colaboradores a contratar. A etapa seguinte foi desenhar um treinamento específico para cada membro da equipe, além de padronizar etapas e processos do trabalho. Foram desenvolvidas listas de tarefas, fichas técnicas de cada produto, tabelas de compras, além de lista de estoque e de mercadorias. Também foi fixado um quadro com o menu da semana para que toda a equipe tenha conhecimento sobre o que precisa ser feito no dia.

A equipe do Quintal d'Santo Amaro é formada por pessoas jovens e com as mais variadas formações. Como forma de motivar e estimular a equipe, está-se constantemente em busca de novos produtos e novas receitas e são constantemente feitos treinamentos e visitas aos principais

fornecedores. É importante que todos os colaboradores saibam de onde vêm os produtos com os quais trabalham e estejam alinhados com todo o conceito do restaurante.



Figura 19: Alguns integrantes da equipe do restaurante

(Arquivo pessoal)

4. Estratégias de Divulgação do Espaço

4.1 As mídias do restaurante

Em negócios, uma estratégia “é um plano de ação amplo por meio do qual uma organização pretende alcançar seus objetivos e realizar sua missão” (Etzel, Walker e Stanton, 2007). Ainda segundo os autores, as estratégias são selecionadas para toda a organização se ela for pequena e tiver somente um produto, ou para cada setor se for grande e tiver vários produtos e unidades.

Kotler (1998) define estratégia como um conjunto de objetivos, políticas e normas que guiam o esforço de marketing da empresa no decorrer do tempo, detalhando os segmentos de mercado nos quais a organização deseja se concentrar. Ao escolher uma estratégia de marketing, o administrador tem muitas alternativas possíveis, pois cada objetivo pode ser atingido de várias maneiras.

Como já foi citado acima, o restaurante do qual falamos neste trabalho não está localizado em uma zona privilegiada para a restauração, e sendo assim é necessário um grande esforço em publicidade para atrair clientes e tornar o local conhecido. Depois de muita pesquisa encontrou-se uma identidade visual que fosse moderna, simples, elegante e que remetesse ao conceito do Quintal d’Santo Amaro. Uma pequena verba foi investida em cartões de visita, para serem entregues ao clientes, e “*flyers*” para serem distribuídos em comércios e casas do entorno. Entretanto, o maior esforço para promoção do espaço é feita *online*.



**Figura 20: Folder de divulgação do espaço
(Arquivo pessoal)**

O Instagram e o Facebook são os principais veículos de comunicação do Quintal d'Santo Amaro. Através de postagens diárias o cliente fica ciente dos pratos disponíveis no dia. A publicação é feita com imagens bem elaboradas e trabalhadas das refeições oferecidas no espaço, além de um texto simples e atraente com alguma informação sobre um dos ingredientes que será utilizado nas refeições, uma fruta da época ou algum momento importante para a equipe, e em seguida, a descrição completa do menu do dia. Para que haja material suficiente para as publicações, a cada quinze dias são feitas sessões fotográficas dos pratos e do espaço, tentando ao máximo tirar partido da utilização de luz natural. Para compor as fotografias são utilizados elementos naturais como galhos e folhas além de panos e pratos estilizados.

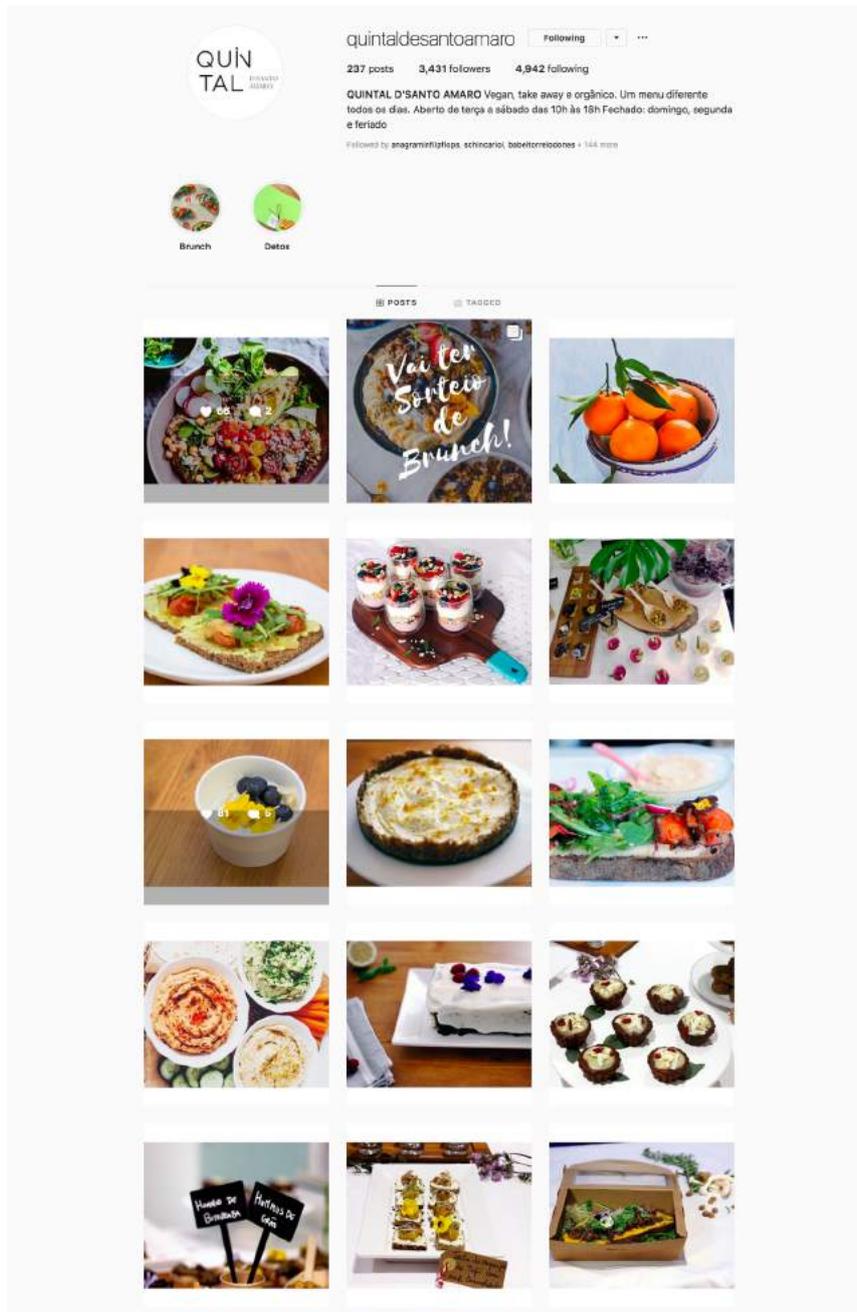


Figura 21: Página do Quintal d'Santo Amaro no Instagram
(<https://www.instagram.com/quintaldesantoamaro/>)

Uma das formas de alcançar um público segmentado nas redes sociais é através dos chamados *post patrocinados*, que são anúncios pagos seja no Instagram ou no Facebook, que têm como principal objetivo ganhar mais visibilidade, acesso ou tráfego para a página do espaço. Uma pequena verba do planejamento mensal do restaurante é investida nesse serviço pois entende-se ser uma forma de promover o restaurante para um maior número de pessoas para além do seu

entorno. Todos os *posts* patrocinados são direcionados para usuários das redes sociais que tem interesse no tipo de comida oferecida pelo restaurante e estejam na cidade de Lisboa.

Para aumentar o engajamento do público do Quintal d'Santo Amaro das redes sociais, semanalmente são feitas as chamadas “Live do Quintal” que são transmissões ao vivo pelo Instagram e Facebook onde se ensina uma receita que é servida no Quintal d'Santo Amaro. Normalmente a receita que é ensinada estará disponível para ser consumida no dia seguinte. A “live” é feita todas as quartas-feiras, às 18h 45m. É importante que a hora e o dia da semana sejam sempre os mesmos para que o cliente se habitue e se programe para aquela transmissão. Todos os vídeos são arquivados e estão disponíveis em uma página do YouTube.

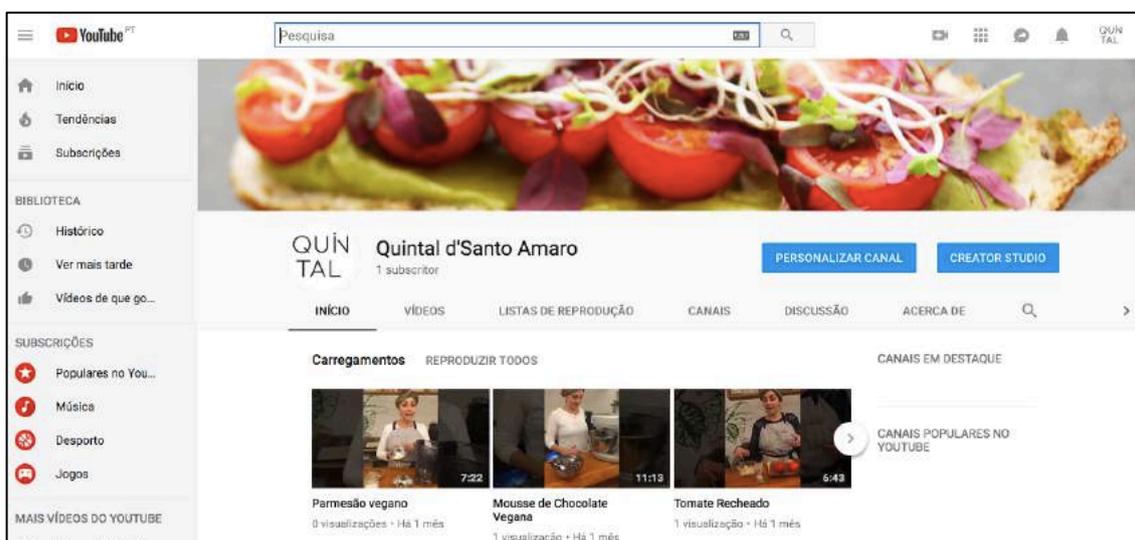


Figura 22: Página do Youtube
(<https://www.youtube.com>)

Recentemente a rede social LinkedIn também começou a ser utilizada para fazer contato com grandes empresas e apresentar o Quintal d'Santo Amaro. Esta ferramenta que se mostrou com bastante potencial, tem como objetivo principal divulgar o restaurante dentro de determinadas empresa, seja para fazer parcerias para o almoço do dia a dia, ou para divulgar serviço de *catering* que será referido mais adiante.

Embora alguma verba seja investida em publicidade, ela é reduzida se se tiver em conta o público que se pretende alcançar. Para suprir esta deficiência, começaram a fazer-se parcerias com marcas de produtos direcionados para o público vegano, normalmente são trocados produtos por receitas, ou seja: a empresa disponibiliza determinado produto, o Quintal d'Santo Amaro

elabora uma receita com o mesmo e ela é publicada nas redes sociais do restaurante e na rede da empresa parceira. Também são oferecidas algumas refeições para figuras públicas que em troca publicitam o espaço.

Um último recurso adotado pelo Quintal d'Santo Amaro para expandir os seus limites geográficos foi a parceria com aplicativos de entrega de comida que se estão se expandindo rapidamente na cidade de Lisboa. Embora as comissões desses serviços sejam altas, é uma forma de escalar o restaurante para um novo público.

4.2 O que dizem sobre o Quintal

Apesar de grande parte do esforço em divulgação do Quintal d'Santo Amaro ser feito através de mídia *online*, a mídia tradicional, como as revistas e jornais, ainda são grandes influenciadores e veículos de muita repercussão para o público em geral. Quando o espaço abriu, foi enviados um e-mail para os principais veículos de mídia de Lisboa, que aos poucos começaram a procurar o Quintal d'Santo Amaro e em poucos meses o restaurante já havia recebido críticas e sido alvo de reportagens de importantes veículos de comunicação (ver anexos). Alguns desses artigos são apresentadas abaixo:

“Todos os dias há, para além da *box*, tostas, muito bonitas, barradas por exemplo com um queijo de beterraba e decoradas com flores comestíveis, além de sumos e os bolos.” (Público)

“Com uma *lunch box* diária e outras delícias vegan - das tostas floridas aos bolos e tartes cruas. Toda a comida é servida em embalagens biodegradáveis para levar, os produtos são biológicos e estão sempre em busca de legumes e verduras da época.” (Time Out)

“Uma refeição no Quintal d'Santo Amaro nunca é igual. No novo restaurante de São Bento, em Lisboa, o menu muda todos os dias. A única certeza é que é sempre bom, fotogénico, vegetariano e feito com ingredientes biológicos.” (Nit.pt)

“O Quintal d'Santo Amaro é um restaurante vegan, pequeno e muito acolhedor, onde é preparado todos os dias um menu diferente, quase sempre biológicos e

com ingredientes da época. Todas as refeições são servidas nas já famosa *lunch box*, que podes comer ali mesmo ou levar para casa.” (Lisboa Secreta)

Embora os jornais e revistas tenham grande importância para a divulgação dos espaços, é também importante ouvir o que os consumidores pensam sobre o que é servido. Em tempos de internet, aplicativos e mídias sociais, a opinião de bloggers e utilizadores de aplicativos como Zomato, Google, Happy Cow e TripAdvisor também são grandes influenciadores para futuros clientes do restaurante.

“Melhor lugar vegan em Lisboa, este lugar é o verdadeiro negócio. Não apenas a comida surpreendente mas também a energia do espaço e as pessoas lá fazem deste lugar um deve ir em Lisboa.” (David Araújo, do Google)

“O Quintal d’Santo Amaro é um pequeno e bonito resto, a equipe é super amigável, e a comida é deliciosa, com diferentes opções criativas todos os dias. É muito pequeno, ideal para horas menos ocupadas ou para levar embora.” (Vera Perez, do Happy Cow)

“Já lá estive muitas vezes, o menu que varia diariamente esta sempre a surpreender!!! A comida é excelente. Se você assim como eu está cansado dos pasteis de nata lisboetas, as sobremesas e bolos desse lugar são uma ótima opção!” (Carolina Braz, do Zomato)

“Achei incrível um restaurante vegano com um astral flexível e comida maravilhosa, além da decoração ser super acolhedora. Não deixem de ir em sua visita a Lisboa.” (Bialazoski, do TripAdvisor)

5. Ingredientes fundamentais para elaboração dos pratos do Quintal d’Santo Amaro

Desenvolver um menu vegano cheio de cores, sabores e principalmente texturas, que seja bonito e atrativo tanto ao olhar quanto ao paladar tem sido um dos principais desafios deste projeto.

De acordo com Pagani (2015) o desenvolvimento de novos produtos é muito importante para indústria de alimentos, através da diversidade de inovações é possível a abertura de um leque de possibilidades que apresentam grande potencial de aceitação pelo mercado consumidor.

Ao longo do processo de desenvolvimento das receitas, identificaram-se alguns ingredientes que se tornaram fundamentais para a cozinha do Quintal d’Santo Amaro, devido à sua versatilidade, permitindo assim a sua aplicação em diferentes receitas, sejam elas doces ou salgadas. Alguns desses ingredientes são em seguida apresentados, assim como sua aplicação em alguns dos pratos oferecidos pelo Quintal d’Santo Amaro. Para a seleção desses ingredientes e pratos foram escolhidas algumas das receitas que despertam grande curiosidade dos clientes relativamente à sua forma de preparação. Também poderia destacar-se aqui o abacate, a farinha de linhaça, que muitas vezes substitui o ovo em preparações veganas, ou a biomassa de banana verde, que funciona como espessante e base de preparações como o brigadeiro e a maionese vegana, servidos no restaurante.

5.1 Batata Doce

A batata doce é uma raiz, rica em carboidratos complexos, de baixo índice glicêmico, ou seja: a energia contida no alimento é liberada gradativamente, o que garante maior saciedade e menor apetite. Esta raiz também é uma importante fonte de fibras, ferro, cálcio, carotenóides, vitaminas do complexo B, vitaminas C e E, além de alto teor de açúcares. As batatas doces são raízes tuberosas e variam de forma, tamanho e coloração, conforme o meio ambiente em que são produzidas (Silva, 2010).

Este ingrediente é muito utilizado para a preparação de sopas e purês, ou mesmo como acompanhamento de outros pratos sendo apenas assado no forno. Uma característica peculiar ao da

batata doce é o fato de apresentar um paladar doce. Para explorar essa sua característica, foi desenvolvida uma receita original de uma sobremesa em que a batata doce é o principal ingrediente, o *Brownie* de Batata Doce.

A sobremesa pode ser feita com qualquer tipo de batata doce, entretanto, após alguns testes, percebeu-se que a que oferece melhor textura é a batata doce de polpa amarela, devido à sua umidade. A polpa da raiz constitui a base que dará estrutura a esta sobremesa, e confere doçura. Serão adicionados outros dois tipos de açúcares naturais com texturas diferentes: tâmara e agave. A tâmara agregará ainda sabor e o agave, por ser mais líquido, irá ajudar a ligar os ingredientes. Por fim será adicionada farinha de arroz que irá contribuir para a estrutura desejada para a sobremesa, e uma quantidade generosa de cacau cru em pó, o que garantirá o sabor desejado. Por último são adicionados pedaços de noz pecã, o que além de acentuar o sabor, agregará um contraste de texturas ao prato.

Nome do Prato:	Brownie de Batata Doce		
Rendimento:	12	Descrição:	Sobremesa
Alergénicos:	Noz pecã		
Ingredientes	Unidade	Qt Bruto	Medida caseira
Batata doce cozida	Kg	1.000	
Tâmaras	Kg	0.240	24 unidades
Cacau cru em pó	Kg	0.120	8 C.S.
Agave	Kg	0.090	5 C.S.
Farinha de Arroz	Kg	0.150	
Sal	Kg	0.005	pitada
Noz pecã cortada grosseiramente	Kg	0.120	
Modo de Preparo:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em um processador bater a batata doce e as tâmaras até formar uma mistura homogênea 2. Passar a mistura para um bowl, adicionar o cacau, agave, farinha de arroz e o sal 3. Mexer bem até que todos os ingredientes estejam incorporados 4. Adicionar as noz e misturar 5. Colocar a massa em uma assadeira coberta com papel vegetal 6. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 min 7. Para saber se o brownie está pronto, enfie um palito até o fundo da assadeira e ele deve sair limpo. 			

Figura 23: Ficha técnica brownie de batata doce
(Arquivo pessoal)



Figura 24: Etapas de preparação do *brownie* de batata doce
(Arquivo pessoal)

5.2 Castanha de Caju

A castanha de caju é um fruto duro e oleaginoso proveniente do cajueiro, que só pode ser consumido após passar por um processo de cozimento e separação da casca. O fruto possui alto teor de proteína (em média 25%) e apesar de gorduroso é considerado um alimento saudável, já que suas gorduras são compostas de ácidos gordos, predominantemente monoinsaturados, como o ácido oleico, que contribui na redução do teor de colesterol. Na sua composição também se encontram 9 dos 10 aminoácidos essenciais (Kross, 2008).

O fruto possui sabor neutro o que o torna bastante versátil na preparação de receitas para a cozinha vegana. Pode ser utilizada para a fabricação de leites, queijos ou mesmo em um creme de sabor neutro que serve como base para a produção de diversos pratos, sejam eles doces ou salgados, dependendo do sabor que a ele é acrescentado. Para a preparação do creme é necessário demolhar a castanha por pelo menos 4 horas, esta etapa é importante para deixar o fruto bem macio, o que permitirá a formação de uma pasta cremosa e homogênea ao ser processada com a adição de água. A quantidade de líquido adicionada ao creme é o que garantirá uma textura mais ou menos espessa dependendo do resultado pretendido. No Quintal d'Santo Amaro esse creme é a base para as maioneses veganas, preparações doces como mousses ou tortas cruas, ou mesmo usado como uma liga na preparação de algumas receitas salgadas, como é o caso do hambúrguer de cogumelos.

A primeira etapa para a preparação dos Hambúrgueres de Cogumelos é levar os cogumelos aos forno com os temperos necessários. Quando eles estiverem macios, basta adicionar o creme de

castanha de caju, farinha de aveia e aveia em flocos e misturar bem. Então moldam-se os hambúrgueres e em seguida estes vão ao forno. Inicialmente esta receita foi preparada utilizando apenas farinha de aveia, contudo, era necessária uma grande quantidade de farinha para que os hambúrgueres pudessem ser moldados. Ao adicionar a aveia em flocos conseguiu-se atingir a textura necessária, mantendo o sabor dos cogumelos bastante presente e mantendo uma massa leve, rica em sabor e em texturas.

		FICHA TECNICA	
Nome do Prato:	Hamburguer de Cogumelo		
Rendimento:	9	Descrição:	Lunch Box
Alergénicos:	Aveia, castanha de caju		
Ingredientes			
Unidade	Qt Bruto	Medida caseira	
Para os cogumelos no forno			
Mix de Cogumelos	Kg	0.700	
Azeite	L	0.150	3 C.S.
Cebola julienne	Kg	0.200	2 unidades
Sal	Kg	0.005	1/4 c.c
Cominho em pó	Kg	0.005	1/4 c.c
Pimenta Branca	Kg	0.005	
Alho em pó	Kg	0.005	1/4 c.c
Raspa casca de limão	Kg	q.b	1 limão
Creme de castanha			
Castanha de caju, demolhada por 4h	Kg	0.150	
Água	L	0.100	1/2 xícara
Para moldar os hamburguers			
Farinha de aveia	kg	0.025	1/2 xícara
Aveia em flocos	Kg	0.030	1/2 xícara
<p>Modo de Preparo:</p> <p>Cogumelos no forno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar os cogumelos e laminá-los 2. Colocar todos os ingredientes em uma assadeira, mexer e levar ao forno a 200°C por 40 min até que os cogumelos estejam cozidos <p>Para o creme de castanha:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coar a castanha de caju e bater com a quantidade de água indicada até obter um creme homogéneo <p>Prerando os hamburguers:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em um bowl, colocar os cogumelos já prontos, o creme de castanha, adicionar a farinha de aveia e a aveia em flocos e misturar bem 2. Acertar o tempero, moldar os hamburguers e colocar em uma assadeira com papel antiaderente 3. Levar ao forno a 200°C por aprox 10 min. 			

Figura 25: Ficha técnica hambúrguer de cogumelos

(Arquivo pessoal)



Figura 26: Etapas de preparação do hambúrguer de cogumelo
(Arquivo pessoal)

5.3 Grão de Bico

O grão-de-bico é fonte de proteínas, carboidratos, minerais, vitaminas e fibras. Diferencia-se das outras leguminosas por sua digestibilidade, baixo teor de substâncias antinutricionais, além de apresentar a melhor disponibilidade de ferro (Ferreira, Brazaca e Arthur, 2006). É um ingrediente muito utilizado em uma dieta vegana, havendo algumas preparações muito populares como o húmus, uma pasta feita com grãos e tahini, e o falafel, um bolinho frito ou assado, típico do Médio Oriente e que é feito com grão de bico cru. O grão de bico também pode ser utilizado em sopas, preparações de saladas ou bases para tortas doces e salgadas. Todas as aplicações descritas são utilizadas no Quintal d’Santo Amaro. Servindo de base para receitas quase diárias do restaurante, seria um desperdício descartar a água do cozimento do grão, a chamada Aquafaba.

A aquafaba, aqua (água) + faba (feijão), foi descoberta em 2014 pelo francês Joël Roessel, vegano que começou a ganhar um interesse na culinária molecular e particularmente no desenvolvimento de uma espuma consistente, que fosse 100% de origem vegetal. Joël começou por experimentar vários tipos de alimentos, mas foi nos feijões, que encontrou a melhor solução. A espuma mais consistente é a resultante da água de grão de bico, mas também pode ser utilizada a de outros feijões. Desde a sua descoberta, diversos portais gastronômicos tem destacado as qualidades, usos e propriedades da preparação com água de grão e de acordo com o site “The Official Aquafaba Website”(Phung, 2016) este componente é o único, entre os possíveis substitutos do ovo, que pode ser usado como agente de formação de espuma, agente espessante, agente emulsificante, ligante e outras possibilidades (Monteiro, 2017).

Embora muitas sejam as aplicações possíveis para a aquafaba, no Quintal d’Santo Amaro ela é muito utilizada para a preparação da Mousse de Chocolate vegana. Para esta preparação é necessário utilizar chocolate 70% cacau ou mais amargo. Além disso, é importante utilizar um chocolate que não seja temperado, os chamados chocolate culinária, caso contrário o chocolate começa a cristalizar, formando pequenos grumos, quando o resultado esperado é uma mousse homogênea, aerada e cremosa. A primeira receita desenvolvida para o restaurante levava apenas aquafaba, chocolate, sumo de limão e sal entretanto, os clientes achavam a mousse pouco doce e sendo assim foi necessário a adição de açúcar mascavado à preparação.

		FICHA TECNICA	
Nome do Prato:	Mousse de chocolate		
Rendimento:	6	Descrição:	Sobremesa
Alergênicos:	-		
Ingredientes	Unidade	Qt Bruto	Medida caseira
Chocolate 70% cacau	Kg	0.450	
Água de cozimento do grão	Kg	0.300	
Sal	Kg	0.005	1/4 c.c.
Açúcar amarelo	Kg	0.060	3 C.S
Suco de limão	L	0.015	1 C.S
<p>Modo de Preparo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Derreter o chocolate em banho maria e deixar esfriar 2. Coar a água do grão e colocar na batedeira 3. Bater a água e em seguida adicionar o sal, açúcar e o sumo de limão até que ela vire uma espécie de clara em castelo. Tenha paciência pois isso pode demorar um pouco 4. Envolver cuidadosamente 1/3 do aquafaba batida no chocolate derretido, até que fique totalmente incorporada 5. Coloque o restante da aquafaba no chocolate, usando uma espátula e envolvendo com um movimento circular para cima e para baixo para evitar que o ar se perca, até que tudo esteja totalmente incorporado 6. Leve a preparação a geladeira e sirva em seguida. 			

Figura 27: Ficha técnica Mousse de Chocolate

(Arquivo pessoal)



**Figura 28: Etapas de preparação da mousse de chocolate
(Arquivo pessoal)**

5.4 Purê de Maçã

Os bolos nada mais são do que uma espumas sólidas. Na preparação de um bolo, o equilíbrio das proporções dos ingredientes é fundamental. Uma receita tradicional de bolo leva farinha, ovos açúcar e gordura. O açúcar deve ser batido com a gordura para incorporar ar, já a farinha e os ovos é o que conferem estrutura (Guerreiro e Mata, 2017). Para a preparação de um bolo vegano, o ovo deve ser substituído por algum outro ingrediente, que junto com a farinha constitua a massa da preparação.

Os bolos são dos produtos mais procurados pelos clientes do Quintal d'Santo Amaro. Todos os meses são recebidas encomendas para festas e aniversários. Embora existam uma série de tutoriais na internet sobre como substituir os ovos em uma receita vegana, foi através de muitos testes que se conseguiu chegar às receitas atuais dos bolos servidos no Quintal d'Santo Amaro.

Para cada receita há um substituto diferente para o ovo, entretanto a que apresentou melhor resultado e está presente em diversas receitas é a combinação de purê de maçã e bicarbonato de sódio. O doce de maçã, assim como os ovos, ajuda a ligar os ingredientes, contudo não ajuda o bolo a crescer, por isso a adição do bicarbonato, além do fermento, açúcar, gordura e farinha. Quando o bicarbonato de sódio entra em contato com um ingrediente ácido, como é o caso do

purê de maçã, ocorre uma reação química em que se produz dióxido de carbono que dá leveza ao bolo. Por outro lado, o purê de maçã, rico em pectina, ajuda a criar a estrutura do bolo e a manter a umidade. Um dos bolos mais procurados pelos clientes é o bolo de chocolate, mas o que mais surpreende é sem dúvida o bolo de maçã.

		FICHA TECNICA	
Nome do Prato:	Purê de maçã		
Rendimento:	1kg	Descrição:	Bolo/Lunch Box
Alergênicos:	-		
Ingredientes	Unidade	Qt Bruto	Medida caseira
Maçã descascada	Kg	1.000	
Água	L	0.200	
Pau de Canela	Unidade	1.000	1 unidade
<p>Modo de Preparo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar as maçãs e cortá-las em cubos 2. Coloca-la em uma panela com água e o pau de canela e deixa-las cozer até que estejam bem macias 3. Retirar o pau de canela e o excesso de água e processar até obter uma mistura homogênea 4. Guardar a preparação em geladeira por 4 dias ou congelar por até um mês. 			

Figura 29: Ficha técnica purê de maçã
(Arquivo pessoal)

		FICHA TECNICA	
Nome do Prato:	Bolo de maçã		
Rendimento:	8 fatias	Descrição:	Bolo
Alergénicos:	Farinha de trigo		
Ingredientes			
Unidade	Qt Bruto	Medida caseira	
Para Marinar a Maçã:			
Maçã	Kg	0.90	1unidade
Suco de limão	L	0.015	1 C.S.
Canela em pó	Kg	0.005	1/4 c.c.
Para a Massa:			
Farinha de Trigo	Kg	0.115	
Farinha Trigo Integral	Kg	0.115	
Bicarbonato de sódio	Kg	0.012	
Fermento em pó	Kg	0.010	
Canela em pó	Kg	0.015	1.CS.
Pitada de Sal	Kg	0.005	pitada
Açúcar	Kg	0.200	
Purê de maçã	Kg	0.230	2 a 3 un.
Óleo Vegetal	L	0.165	
Água	L	0.100	
<p>Modo de Preparo:</p> <p>Para marinar a maçã:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar a maçã em cubos de aprox. 1cm e deixá-la "marinando" no suco de limão e canela e reservar <p>Para a massa do bolo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pré-aquecer o forno a 180°C 2. Em um bowl misturar as farinhas, o bicarbonato de sódio, o fermento, canela e o sal 3. Bater o açúcar com o purê de maçã, o óleo e a água até conseguir uma mistura homogênea 4. Adicionar a mistura líquida aos ingredientes secos e com a ajuda de um salazar misturar com movimentos circulares de baixo para cima 5. Adicionar a maçã marinada e misturar 6. Untar a forma com uma camada fina de óleo de coco e farinha de trigo 7. Colocar a mistura na forma e levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 45 min 8. Para saber se o bolo está pronto, enfie um palito até o fundo da assadeira e ele deve sair limpo. 			

Figura 30: Ficha técnica bolo de maçã

(Arquivo pessoal)



Figura 31: Etapas de preparação do bolo de maçã
(Arquivo pessoal)

6. Outras vertentes do Quintal d’Santo Amaro

Além do restaurante descrito neste trabalho, o Quintal d’Santo Amaro possui outras duas frentes de negócio que nasceram com a demanda dos clientes que começaram a frequentar o restaurante: o *Catering* do Quintal e os *Workshops*.

O *Catering* do Quintal é um serviço de fornecimento de refeições para festas e eventos num local pré-definido, sendo criado um cardápio personalizado, consoante a necessidade e os requisitos de cada cliente. Toda a estrutura necessária para atender a demanda de comida e bebida é montada no local e pensada de forma única para os mais variados tipos de evento. O serviço tem capacidade para eventos com até oitenta pessoas e é oferecido para grupos privados ou corporativo. Toda a comida e bebida oferecida no *Catering* do Quintal d’Santo Amaro está de acordo com o conceito acima descrito do restaurante. Entre as ofertas de comida estão *finger food*, pequeno-almoço ou refeições completas. O serviço explora a gastronomia aliada ao bem-estar e a uma alimentação saudável, tendo como destaque uma apresentação floral e delicada, além de um serviço amigável, jovem e bastante eficiente.

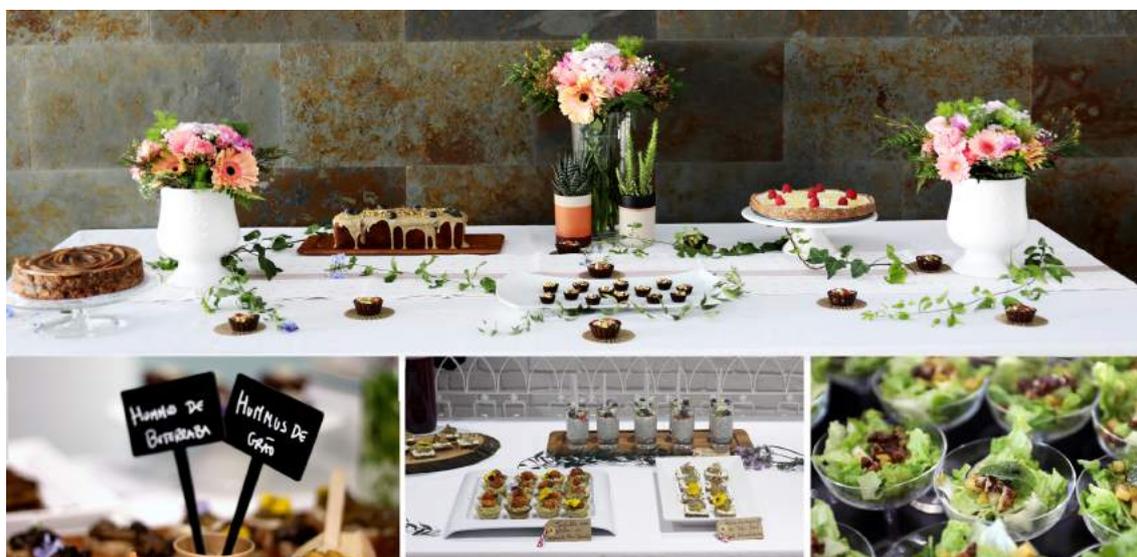


Figura 32: Imagens de alguns *caterings* realizados pelo Quintal d’Santo Amaro
(Arquivo pessoal)

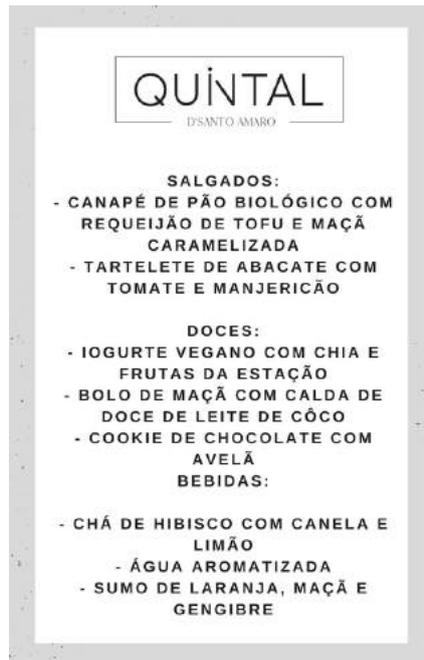
Para o desenvolvimento do cardápio é importante entender junto ao cliente o tipo de evento pretendido. Em um jantar formal, por exemplo, uma sugestão é montar um menu composto por

algumas pequenas entradas, que são servidas durante a chegada dos convidados, seguida por uma refeição emplatada de três cursos, com entrada, prato principal e sobremesa. Abaixo um exemplo de menu desenvolvido para o jantar de aniversário na casa de um cliente:



**Figura 33: Menu de *catering* de jantar
(Arquivo pessoal)**

Em eventos corporativos, o ambiente costuma ser um pouco mais descontraído, os convidados costumam se movimentar e a comida costuma ser para petiscar mais do que para alimentar. Nesses casos, é oferecido uma mesa composta por quatro opções de comida salgada e outras três opções doces. As comidas são servidas em porções individuais para que o convidado possa comer em pé enquanto interage com os demais convidados presentes. Para compor o menu, é oferecida uma opção de sumo natural além de água aromatizada. A mesa é decorada cuidadosamente, utilizando loiças simples e elegantes e acompanhada por arranjos florais repleto de folhagens e poucas flores. Abaixo está um exemplo de menu servido em um café da manhã de um cliente corporativo:



**Figura 34: Menu de *catering* de café da manhã
(Arquivo pessoal)**

Os *workshops* são direcionados para qualquer pessoa que tenha interesse na culinária vegana, independente da prática em cozinha. As receitas escolhidas são apresentadas de forma simples e divertida, tendo como principal objetivo estimular a criatividade dos alunos na cozinha, seja através da introdução de novos sabores das receitas propostas ou na finalização dos pratos. Os *workshops* do Quintal são aberto ao público acontecem uma vez por mês. Este serviço também é oferecido para grupos fechados, de no mínimo quatro pessoas, consoante agendamento prévio. Entre os clientes estão frequentadores do restaurante ou empresas, que procuram os cursos de cozinha como uma alternativa para proporcionar um momento descontraído para os funcionários fora do ambiente de trabalho. Nesses casos, a dinâmica é pensada para que a experiência em grupo agregue nas relações entre os funcionários.



**Figura 35: Um dos *workshops* do Quintal d’Santo Amaro
(Arquivo pessoal)**

Os *workshops* tem duração de 3h e acontecem dentro do Quintal d’Santo Amaro, de modo que os participantes podem não apenas conhecer como também utilizar uma cozinha profissional para a preparação das receitas. Embora seja disponibilizado uma apostila com as receitas detalhadas das preparações, ao longo do curso, os alunos são incentivados a criar novas receitas utilizando como base o material que lhe é apresentado. Todos os cursos terminam com uma refeição, preparada por muitas mãos.

Como forma de encorajar os participantes a cozinhar e evitar o desperdício alimentar também em suas casas, ao longo de 2018, os *workshops* do Quintal tem tido como tema o “Aproveitamento Integral dos Alimentos”. A cada mês é escolhido um ingrediente e são apresentadas de três a quatro preparações, entre entrada, prato principal e sobremesa todas utilizando diferentes partes daquela ingrediente, como por exemplo casca, sobras, talos e até os caroços. Abaixo está um exemplo de algumas das preparações escolhidas para o *Workshop* de Banana e de Grão de Bico:

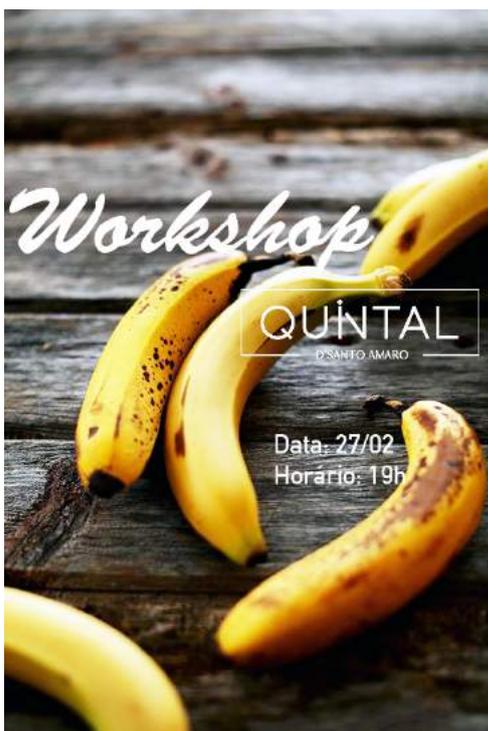


Figura 36: Cartaz de divulgação do *workshop* de banana
(Arquivo pessoal)



Figura 37: Preparações do *workshop* de banana
(Arquivo pessoal)



Figura 38: Folder de divulgação do *workshop* de grão de bico (Arquivo pessoal)



Figura 39: Preparações do *workshop* de grão de bico (Arquivo pessoal)

Conclusão

A cozinha vegana vem se tornando cada vez mais popular em todo o mundo. A busca por sabores diferentes, pratos coloridos, atraentes ao olhar e ao paladar é o que torna esta gastronomia tão surpreendente e criativa. A base desta cozinha são ingredientes simples, comuns no dia a dia de toda e qualquer pessoa, mas que se tornam pratos surpreendentes quando trabalhados com cuidado e criatividade. O aumento do número de veganos em todo o mundo tem obrigado pequenos e grandes negócios do setor alimentício a desenvolverem cada vez mais produtos para este público consumidor. Mais do que uma moda, ser vegano se tornou um estilo de vida.

O objetivo central deste trabalho foi desenvolver as competências empreendedoras e de inovação com vista à criação de um novo serviço gastronômico em Lisboa, o restaurante Quintal d'Santo Amaro cuja oferta se baseia em um *take away* de comida vegana, que tem como principal desafio desenvolver pratos diários, utilizando ingredientes sazonais e consoante a disponibilidade dos fornecedores. O projeto tem ainda o desafio de trabalhar com produtos biológicos e evitar ao máximo o desperdício alimentar e tendo como princípio o consumo consciente dos alimentos, desde a sua produção, até a gestão dos desperdícios.

Para o desenvolvimento deste conceito foi necessária uma grande pesquisa de fornecedores, que pudessem suprir tanto no setor alimentício como no fornecimento de embalagens, produtos que estivessem dentro da proposta oferecida pelo estabelecimento. Também foi necessário um estudo aprofundado dos ingredientes, suas propriedades e sabores, além de, e sobretudo, a realização de diversos testes para desenvolver as receitas nas quais são servidas atualmente no Quintal d'Santo Amaro. Foram objeto de descrição nesta dissertação, todas as vertentes de implementação do restaurante, desde a formação do conceito, montagem do espaço, treinamento da equipe e divulgação do estabelecimento.

O dia a dia deste projeto exige um trabalho constante de criatividade, atenção e gestão de produtos e sobras. Sendo assim foi necessário desenvolver processos para que toda a equipe esteja atenta e ciente dos conceitos de desperdício zero que são um dos pilares do estabelecimento Quintal d'Santo Amaro. Além disso, apesar do restaurante possuir uma ementa que varia diariamente consoante a disponibilidade dos produtos e a gestão das sobras, todas as receitas foram cuidadosamente desenvolvidas e estão detalhadamente escritas pois este processo é

fundamental para melhor gestão do restaurante. Além disso, o processo de criação é constante e permanente o que constitui um desafio diário a testar novos produtos, assim como a aperfeiçoar aqueles já existentes.

Todo o conhecimento adquirido no mestrado em Ciências Gastronómicas, foi fundamental, não apenas para o desenvolvimento das receitas do Quintal d’Santo Amaro, mas sobretudo para dar segurança ao criá-las e sabedoria para analisar o que possa ter corrido mal. Além disso, este mestrado foi fundamental para expandir o olhar sobre os ingredientes, e considerar todas as suas propriedades, suas possíveis reações ou diferentes texturas e combinações. Esses elementos são fundamentais e cruciais para atingir o resultado pretendido ao montar todo e qualquer prato ou cardápio do Quintal d’Santo Amaro.

Embora o Quintal d’Santo Amaro esteja permanentemente em construção, até ao presente momento e como forma de validação deste trabalho, podemos considerar a fidelização e comentários dos clientes, seja pessoalmente ou através das redes sociais ou plataformas especializadas como Happy Cow, Zoomato ou Google Reviews (ver anexos). Além disso, e sobretudo, o Quintal d’Santo Amaro foi assunto de interesse da imprensa especializada, recendo diversas críticas de blog e profissionais reconhecidos (ver anexos). “Com uma *lunch box* diária e outras delícias vegan - das tostas floridas aos bolos e tartes cruas. Toda a comida é servida em embalagens biodegradáveis para levar, os produtos são biológicos e estão sempre em busca de legumes e verduras da época.” Escreveu Catarina Moura para a revista Time Out. O projeto também foi notícia no jornal Público, num artigo de Alexandra Prado Coelho “Todos os dias há, para além da box, tostas, muito bonitas, barradas por exemplo com um queijo de beterraba e decoradas com flores comestíveis”, e em sites como Lisboa Secreta “pequeno e muito acolhedor, onde é preparado todos os dias um menu diferente... Todas as refeições são servidas nas já famosa *lunch box*, que podes comer ali mesmo ou levar para casa.”

Apensar dos resultados conseguidos, este projeto está em constante evolução. Ainda existe um grande trabalho para ser realizado, seja na fidelização de novos clientes, na busca por novos fornecedores e no desenvolvimento constante de novas receitas e novos produtos. Existe um trabalho diário para que o Quintal d’Santo Amaro chegue até o cliente, ao invés de o cliente ir até o Quintal. Existe também um grande esforço de divulgação do trabalho desenvolvido no restaurante, para que mais pessoas conheçam o projeto e se tornem clientes não apenas por ser vegano, mas por gostarem do que comem por lá. Todo esse esforço é necessário e fundamental

para que o projeto se torne cada vez mais consistente, estável e que todos os objetivos sejam consolidados e ampliados.

Bibliografia

Allied Market Reserarch (2016) *Meat substitute market by 2020 - Future business opportunities*. Disponível em: <https://www.alliedmarketresearch.com/meat-substitute-market> (Acedido: 6 de Maio de 2018).

Bahler, K. (2017) «Best Jobs: Here Are 7 new cutting-edge jobs for 2017», *Time Money*. Disponível em: <http://time.com/money/4631366/new-jobs-2017/> (Acedido: 6 de Maio de 2018).

Baptista, P. et al. (2012) *Do campo ao garfo. Desperdício alimentar em Portugal*. Disponível em: http://www.cienciaviva.pt/img/upload/do_campo_ao_garfo.pdf (Acedido: 18 de Maio de 2018).

Barreto, J., Nunes, S. M. e Chaves, I. (2018) «Bisfenol A (BPA): uma ameaça invisível para você e sua família», *Expressa Extensão - Universidade de Pelotas RS*, 23(2), pp. 24–31.

Bharat Book (2017) *Global vegan cheese market - Industry size, share, analysis, trend*. Disponível em: <http://www.mynewsdesk.com/in/pressreleases/global-vegan-cheese-market-industry-size-share-analysis-trend-and-forecast-2024-2324642> (Acedido: 6 de Maio de 2018).

Brown University (s.d.) *Being a vegetarian*. Disponível em: <https://www.brown.edu/campus-life/health/services/promotion/nutrition-eating-concerns-eating-well-brown/being-vegetarian> (Acedido: 22 de Abril de 2018).

Butler, S. (2017) «More tofu? Supermarkets flesh out their vegan credentials as clean eating grows», *The Guardian*. Disponível em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/may/27/more-tofu-supermarkets-flesh-out-their-vegan-credentials-as-clean-eating-grows> (Acedido: 22 de Abril de 2018).

Centro Vegetariano (2017) *120 000 vegetarianos - Número quadruplica em 10 anos*. Disponível em: <https://www.centrovegetariano.org/Article-620-Numero-vegetarianos-quadruplica-10-anos-Portugal.html> (Acedido: 1 de Maio de 2018).

Chaves, F. (2015) *Após 10 anos de estudos, empresa dos EUA lança ovos veganos à base de microalgas, Vista-se*. Disponível em: <http://www.vista-se.com.br/apos-10-anos-de-estudos-empresa-dos-eua-lanca-ovos-veganos-a-base-de-microalgas/> (Acedido: 6 de Maio de 2018).

Coelho, S. O. (2015) «Cowspiracy: O documentário que anda a fazer veganos vai ser exibido em Lisboa», *Observador*. Disponível em: <https://observador.pt/2015/01/05/cowspiracy-o-documentario-que-anda-a-fazer-veganos-vai-ser-exibido-em-lisboa/> (Acedido: 26 de Abril de 2018).

Diário de uma Dietista (s.d.) *O que deve saber sobre: Sopa*. Disponível em: <http://diariodeumadietista.com/o-que-deve-saber-sobre-sopa/> (Acedido: 20 de Maio de 2018).

Etzel, M. J., Walker, B. J. e Stanton, W. J. (2007) *Marketing*. McGraw-Hill/Irwin.

FAIRR, F. A. I. R. & R. (2018) *Plant-based profits: investment risks & opportunities in sustainable food systems*.

Ferreira, A. C., Brazaca, S. G. C. e Arthur, V. (2006) *Alterações químicas e nutricionais do grão de bico (Cicer arietinumL.) cru irradiado e submetido a cocção, Ciência e Tecnologia de Alimentos*. SBCTA. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/3959/395940077014/> (Acedido: 27 de Maio de 2018).

Ferreira, J. M. (2018) «Alimentos saudáveis e sustentáveis são tendência em todo mundo», *Novos Rurais*. Disponível em: <http://novosrurais.com/2018/01/19/alimentos-saudaveis-e-sustentaveis-sao-tendencia-em-todo-mundo/> (Acedido: 22 de Abril de 2018).

Fox, K. (2017) «Here's why you should turn your business vegan In 2018», *Forbes*. Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/katrinafox/2017/12/27/heres-why-you-should-turn-your-business-vegan-in-2018/#65c12bd32144> (Acedido: 2 de Maio de 2018).

Garcia, F. (2013) *Uma equipe bem treinada é o diferencial da sua empresa, Uol Economia*. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/ultimas-noticias/colunistas/filomena-garcia/2013/05/14/uma-equipe-bem-treinada-e-o-diferencial-da-sua-empresa.htm> (Acedido: 21 de Maio de 2018).

Geyer, R., Jambeck, J. R. e Law, K. L. (2017) «Production, uses, and fate of all plastics ever made», *Science Advances*, 3(7), p. 5. doi: 10.1126/sciadv.1700782.

Glamour Uk (2018) «Celebrity Vegans - Brad Pitt, Beyoncé & more». Disponível em: <http://www.glamourmagazine.co.uk/gallery/celebrities-who-are-vegan> (Acedido: 26 de Abril de 2018).

Grubhub, I. (2017) *We're halfway there: Grubhub's mid-year data analysis uncovers the dishes dominating the first half of 2017*. Disponível em: <https://media.grubhub.com/media/press-releases/press-release-details/2017/Were-Halfway-There-Grubhubs-Mid-Year-Data-Analysis-Uncovers-the-Dishes-Dominating-the-First-Half-of-2017/default.aspx> (Acedido: 22 de Abril de 2018).

Guerreiro, M. e Mata, P. (2017) *A Cozinha é um Laboratório*. Nova FCT Editorial.

Hall, S. (2006) *A identidade cultural na pós-modernidade*. DP & A editora.

Hancox, D. (2018) «The unstoppable rise of veganism: how a fringe movement went mainstream», *The Guardian*. Disponível em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/apr/01/vegans-are-coming-millennials-health-climate-change-animal-welfare> (Acedido: 22 de Abril de 2018).

Happy Cow (2017) *Vegan & Vegetarian restaurants in Portugal*. Disponível em: <https://www.happycow.net/europe/portugal/> (Acedido: 1 de Maio de 2018).

Henriques, J. G. (2017) «Já é lei: obrigatório um prato vegetariano em todas as cantinas públicas», *Publico*. Disponível em: <https://www.publico.pt/2017/03/03/sociedade/noticia/ja-e-lei-um-prato-vegetariano-em-todas-as-cantinas-publicas-1763917> (Acedido: 1 de Maio de 2018).

Holidu (2017) *O Top 10 das cidades mais vegan friendly da europa e de Portugal*. Disponível em: http://www.ammamagazine.com/images/noticias/2017/07/Texto_Destinos_Vegan_Friendly_PT.pdf (Acedido: 1 de Maio de 2018).

Independent.ie (2017) «Veganism trend set to grow in popularity in 2018, according to Just Eat». Disponível em: <https://www.independent.ie/life/food-drink/veganism-trend-set-to-grow-in-popularity-in-2018-according-to-just-eat-36443713.html> (Acedido: 22 de Abril de 2018).

Infopédia (sem data) *Dicionário da língua Portuguesa*. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/quintal> (Acedido: 14 de Maio de 2018).

Kamel, K. (2017) *Cultura compartilhada em comunidades vertuais: conversas sobre o veganismo*. Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, PR. Disponível em: <http://portalintercom.org.br/anais/nacional2017/resumos/R12-0804-1.pdf>

Khomami, N. (2015) «From Beyoncé to the Baftas, vegan culture gets star status», *The Guardian*. Disponível em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/feb/08/veganism-celebrities-baftas-beyonce-health-animal-welfare> (Acedido: 26 de Abril de 2018).

Kross, R. K. (2008) *Processamento de amêndoas de castanha de caju: secagem, extração e estabilidade do azeite*. Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Ciências e Tecnologia. Disponível em: http://www.prodep.cct.ufcg.edu.br/teses/Robert_KK_2008.pdf (Acedido: 27 de Maio de 2018).

Land, J. (2018) *A Record-Breaking Veganuary 2018, Veganuary*. Disponível em: <https://veganuary.com/blog/a-record-breaking-veganuary-2018/> (Acedido: 26 de Abril de 2018).

Lira, L. C. de (2012) *Limites e paradoxos da moralidade vegan : um estudo sobre as bases simbólicas e morais do vegetarianismo*. Universidade Federal de Pernambuco. Disponível em: http://www.tesesdissertacoes.com.br/ppgaufpe/teses/2012/LC_tese_2012.pdf.

Monteiro, R. P. B. (2017) *Desenvolvimento de técnicas de pastelaria para a produção de produtos isentos de leite, ovos e glúten*. Universidade Nova de Lisboa. Disponível em: https://moodle.fct.unl.pt/pluginfile.php/343797/mod_resource/content/1/TESE RENATA BENDER MONTEIRO - nova correção %281%29.pdf (Acedido: 27 de Maio de 2018).

Morel, G. (2016) «A indústria alimentar e produção alimentar sustentável», *Cultivar - Cadernos de Análise e Prospetiva*. Disponível em: http://www.gpp.pt/images/GPP/O_que_disponibilizamos/Publicacoes/Periodicos/Cultivar_3.pdf (Acedido: 18 de Maio de 2018).

Nery, C. H. C. *et al.* (2013) «Geração de resíduos sólidos em eventos gastronômicos: o festiqueijo de Carlos Barbosa – RS», *Revista Rosa dos Ventos*, 5(2), pp. 264–279. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/rosadosventos/article/viewArticle/1672>.

Nunes, R. (2012) «Gastronomia sustentável», *Revista Interação*.

Oberst, L. (2018) «Vegan statistics: why the global rise in plant-based eating isn't a fad», *Food Revolution Network*. Disponível em: <https://foodrevolution.org/blog/vegan-statistics-global/> (Acedido: 22 de Abril de 2018).

Oliveira, L. L. *et al.* (2012) «Impactos ambientais causados pelas sacolas plásticas: o caso campina grande – PB», *BioFar*, 7(1), pp. 88–104.

Oliveira, S. (2017) «Ser vegan não é um bicho-de-sete-cabeças, mas é preciso acautelar carências nutricionais», *Lusa*. Disponível em: <https://www.dn.pt/lusa/interior/ser-vegan-nao-e-um-bicho-de-sete-cabecas-mas-e-preciso-acautelar-carencias-nutricionais-8884773.html> (Acedido: 1 de Maio de 2018).

Packaged Facts (2015) *Dairy and dairy alternative beverage trends in the U.S.* Disponível em: <https://www.packagedfacts.com/Dairy-Alternative-Beverage-8945813/> (Acedido: 6 de Maio de 2018).

Pagani, A. A. C. *et al.* (2015) *Avaliação sensoria de chips de batata doce roxa e branca enriquecida com ácido ascórbico*. Disponível em: <http://pdf.blucher.com.br/s3-sa-east-1.amazonaws.com/chemicalengineeringproceedings/enemp2015/SE-622.pdf> (Acedido: 24 de Maio de 2018).

Perroni, C. (2012) *Como montar o prato ideal, evitando exageros e preservando a saúde?*, *Globo.com*. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/noticia/2012/07/como-montar-o-prato-ideal-evitando-exageros-e-preservando-saude.html> (Acedido: 20 de Maio de 2018).

Phung, A. C. (2016) *Aquafaba & other hopes for delicious egg-free meringues*, *Science and food*. Disponível em: <https://scienceandfooducla.wordpress.com/2016/03/08/aquafaba-other->

hopes-for-delicious-egg-free-meringues/ (Acedido: 2 de Julho de 2018).

Plant Based Foods Association (2017) *Plant based foods sales experience 8.1 percent growth over past year*. Disponível em: <http://www.prweb.com/releases/2017/09/prweb14683840.htm> (Acedido: 6 de Maio de 2018).

Puntel, L. e Marinho, K. B. (2015) «Gastronomia e sustentabilidade: uma análise da percepção da sustentabilidade ambiental em restaurantes buffet», *Revista Turismo em Análise - USP*, 26 (3), pp. 668–694.

Rita, D. de O. *et al.* (2010) *Gestão sustentável de restaurantes universitários: o caso de uma universidade federal no sul do Brasil, XIII Colóqui de Gestión Universitaria en Américas*.

Roriz, C. (sem data) *Camila Roriz*. Disponível em: <https://www.camilaroriz.com/> (Acedido: 13 de Junho de 2018).

Silva, R. G. V. (2010) *Caracterização físico-química de farinha de batata-doce para produtos de panificação*. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Disponível em: <http://www2.uesb.br/ppg/ppgecal/wp-content/uploads/2017/04/DISSERTAÇÃO/RAVI-GOMES.pdf> (Acedido: 24 de Maio de 2018).

Teixeira, R. M. e Boszczowski, A. K. (2012) «O Empreendedorismo Sustentável e o processo de empreendedor: em busca de oportunidade de novos negócios como solução para problemas sociais e ambientais», *Revista de Economia e Gestão - PUC MG*, 12(29), pp. 141–168.

The Vegan Society (2015) *The best vegan cheeses: rated*. Disponível em: <https://www.vegansociety.com/whats-new/blog/best-vegan-cheeses-rated> (Acedido: 6 de Maio de 2018).

The Vegan Society (sem data) *Definition of veganism*. Disponível em: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism> (Acedido: 22 de Abril de 2018).

Veganuary (sem data) *Veganuary: Inspiring people to try vegan*. Disponível em: <https://veganuary.com/> (Acedido: 27 de Maio de 2018).

Veggie World (2018) *Veggie World Lisboa, Veggie World*. Disponível em:
<https://veggieworld.de/pt/event/lisbon/> (Acedido: 1 de Maio de 2018).

Whiteman, M. (2018) *Consultants predict 11 hottest food & beverage trends in restaurant & hotel dining for 2018, Baum+Whiteman*. Disponível em: www.baumwhiteman.com (Acedido: 22 de Abril de 2018).

Anexos

Anexo I – O Quintal d’Santo Amato na Imprensa

Anexo 1: Quintal de Santo Amaro: o novo cantinho vegetariano de São Bento

<https://nit.pt/buzzfood/restaurantes/quintal-santo-amaro-cantinho-vegetariano>

restaurantes

Quintal de Santo Amaro: o novo cantinho vegetariano de São Bento

Todos os dias há uma Lunch Box com ingredientes diferentes que pode comer no espaço ou levar para casa.



27/10/2017 às 11:25



O almoço no Quintal é sempre diferente.



texto

Adriano Guerreiro



fotografia

Inês Costa Monteiro

Uma refeição no Quintal de Santo Amaro nunca é igual. No novo restaurante de São Bento, em Lisboa, o menu muda todos os dias. A única certeza é que é sempre bom, fotogénico, vegetariano e feito com ingredientes biológicos. É na página de facebook que colocam sempre as sugestões do menu, mas no espaço têm também tudo escrito à entrada.

O Quintal de Santo Amaro abriu no final de setembro e tem apenas um prato disponível que muda todos os dias, uma Lunch Box, já que vem numa caixa e pode ser comido ali ou em casa, é como preferir. O preço é fixo, sempre 8€, o que varia são os ingredientes que a compõe.

No dia em que a NIT passou por lá a sugestão era arroz selvagem, falafel, molho de pepino com hortelã e iogurte, abóbora no forno, amêndoas e salada com romã. Um almoço bem composto. Depois há sempre tostas (4,50€), que preparam com o pão da *Gleba*, uma sopa (2,50€), sumos (3€) e sobremesas (3€).

Pode comer cada um individualmente ou aproveitar os menus. A sopa com a Lunch Box, sumo e sobremesa fica a 13,50€. A Lunch Box só com sumo, sobremesa ou sopa, a 12€. E por fim a sopa, com tosta sobremesa ou sumo, a 8€.

Larissa Abbud, 35 anos, é brasileira e uma das responsáveis pelo novo Quintal de Santo Amaro. Está há dois anos em Portugal, veio para Lisboa tirar um mestrado em ciências gastronómicas. "Já estou no segundo ano e vou fazer uma tese sobre o Quintal", explica à NIT. No Rio de Janeiro já tinha um projeto de catering, o Festa na Cozinha, e quando chegou a Portugal conheceu Joana Agostinho, 38 anos, que se tornou amiga e sócia no Quintal de Santo Amaro.

"Sempre gostei de comida vegetariana e quando lhe falei que queria abrir um pequeno espaço, vimos que tínhamos as mesmas ideias e avançamos." A pequena loja em São Bento, na Rua de Santo Amaro, foi o local escolhido. Não têm uma grande cozinha, só um pequeno forno onde fazem o máximo de coisas que conseguem.

No Quintal só existem duas mesas e um balcão à janela — no total há lugar para seis pessoas. Se estiver cheio, o que não será difícil, há a opção de levar a caixa e comer em casa. O restaurante abre às 10 horas da manhã. Antes disso já colocaram no Facebook o menu do dia.

Até agora ainda não repetiram um almoço, só mesmo as sobremesas. "A panna cotta de coco e calda de framboesa tem sido um sucesso e as pessoas têm pedido muito, não a conseguimos tirar."

Por lá já se provou quinoa com beterraba, batata assada, malonesse de castanha e salada de grão, ou couve-flor no forno com lentilhas, cenoura e puré de abóbora. É percorrer as várias fotos que partilham para ficar logo com apetite.

Carregue na foto para saber mais sobre o novo Quintal de Santo Amaro.



tags: lisboa, novidade nit, novo restaurante, Quintal de Santo Amaro, são bento, vegetariano

localização, contactos e horários

morada

Quintal de Santo Amaro [\[ver mapa\]](#)
Rua de Santo Amaro, 6 B. 1200-805 Lisboa
38.715001, -9.154844 Lisboa

horários

Dez: 10:00
Aç: 19:00

site e redes sociais

[Facebook](#)

Anexo 2: Uma *lunch box* ou uma tosta com flores?

<https://www.publico.pt/2017/11/11/fugas/noticia/uma-lunch-box-ou-uma-tosta-com-flores-1791647>

Fugas

GASTRONOMIA

Uma *lunch box* ou uma tosta com flores?

O Quintal d'Santo Amaro tem pouco mais de um mês de existência e tem comida vegetariana e vegana.

ALEXANDRA PRADO COELHO (Texto) e MIGUEL MANSO (Fotos) - 11 de Novembro de 2017, 1:01

214
PARTILHAS 



A ideia de abrir um espaço de cozinha vegetariana ou vegana andava na cabeça de Larissa Abbud e Joana Agostinho há já algum tempo. As duas amigas conheceram-se quando Larissa trocou o Brasil, onde tinha uma empresa de *catering*, por Portugal para fazer um mestrado em Ciências Gastronómicas. Mas foi só quando encontraram este espaço de uma antiga mercearia, pequeno mas muito acolhedor, no número 6B da Rua de Santo Amaro, em Lisboa, que decidiram avançar.

“No Brasil eu não fazia comida vegana”, conta Larissa, mas em Portugal achou que “não havia uma comida vegetariana completa”. Nos espaços onde comeu, pareceu-lhe que “as refeições eram pouco completas em termos nutricionais”. Por isso, no recém-aberto Quintal d'Santo Amaro (tem pouco mais de um mês de existência) a proposta é uma *box* de almoço com uma refeição completa.

“A gente acredita que o prato é interessante pela sua composição”, diz Larissa, com um grande sorriso. “Tem sempre um cereal, que pode ser arroz, quinoa, couscous, uma proteína, que pode ser um bolinho de grão de bico, um hambúrguer de feijão com beterraba, legumes e um puré para compor as texturas. Muita gente acha que comida vegana é só saladas, mas não é assim, é muito importante ter as diferentes texturas, por isso uso muito também os frutos secos.” (Uma *box*, que inclui, além do prato, sopa, sumo ou sobremesa custa 13,50 euros, a fórmula sopa, tosta e sumo ou sobremesa fica por 8 euros.)

Continue connosco. Temos muitos outros artigos para si

Registe-se no PÚBLICO e acompanhe o que se passa em Portugal e no mundo. Ao navegar registado, tem acesso a mais artigos grátis todos os meses.

REGISTE-SE

Quintal d'Santo Amaro

Rua de Santo Amaro, 68, Lisboa
Tel.: 214 012 658
Facebook: [Quintal Santo Amaro](#)

Decidiram que o espaço seria não apenas vegetariano mas vegano (embora Larissa não o seja, comendo, ainda que muito raramente, carne e algum peixe, sobretudo polvo, que adora). No entanto, não pode comer nada com leite, o que a levou, há já muitos anos, a encontrar alternativas.

Aqui consegue explorar uma das coisas que mais gosta:

“Queria muito fazer sobremesas veganas, poder usar estes ingredientes e transformá-los numa coisa gostosa e muito atraente. Faço, por exemplo, mousse de chocolate vegana com água de grão de bico a substituir as claras de ovo, faço tartes com base de frutos secos, tâmaras e castanhas de caju que uso também para fazer maionese vegana.” Por isso, no Quintal há sempre, para além da sobremesa do dia, bolos caseiros e *cookies*.

LER MAIS

■ Lucilla Gago é a nova procuradora geral da República. Marcelo e Costa acordaram o nome

■ No Norte têm tudo

“O meu maior desafio não é fazer um cardápio vegano, estou muito habituada a isso. O desafio é aqui não ter fogão, só forno.” A única coisa que não é feita no espaço é a sopa, tudo o resto é feito sem fogão. Todos os dias há, para além da *box*, tostas, muito bonitas, barradas por exemplo com um queijo de beterraba e decoradas com flores comestíveis, além de sumos e os bolos.



Apesar de a ideia ser levar a *box* para comer no trabalho ou em casa (tem havido também uma grande procura pelo serviço de *catering*), muitos clientes optam por comer num dos seis lugares sentados do Quintal e ficar um pouco à conversa com Larissa, que sente que cada vez mais “os portugueses estão a achar legal” este tipo de alimentação. “É um processo que está a acontecer.”

Este artigo integra a série *Há vida para além da carne*, incluída numa edição especial da *Fugas* dedicada à gastronomia.

O número de vegetarianos em Portugal quadruplicou nos últimos dez anos: serão agora cerca de 120 mil. Metade são veganos. Ao mesmo tempo, nunca se falou tanto da importância de uma alimentação equilibrada, com menos carne, peixe, laticínios. Pelo país, somam-se projectos inovadores que não utilizam qualquer produto de origem animal.

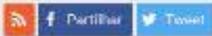
[Vamos conhecer alguns deles.](#)



Anexo 3: Quintal de Santo Amaro: pegar, trincas e meter na lunchbox?

<https://www.timeout.pt/lisboa/pt/blog/quintal-de-santo-amaro-pegar-trincar-e-meter-na-lunchbox-112517>

Quintal de Santo Amaro: pegar, trincar e meter na lunchbox



Por **Catarina Moura**
Publicado Sábado 25 Novembro 2017, 10:53



Larissa Abud come carne, mas chegou do Rio de Janeiro e abriu o Quintal de Santo Amaro com uma lunchbox diária (8€) e outras delícias vegan - risas tostas floridas aos bolos e tartes cruas. Toda a comida é servida em embalagens biodegradáveis para levar, tenta que os produtos sejam biológicos, sempre em busca de legumes e verduras da época. Falámos com Larissa com sobre que novidades há na cozinha vegan.



Publicações mais recentes

Boteco da Dri: o restaurante que foge ao cliché brasileiro

Tu és vegan?

Não, eu não sou vegana. Como muito pouca carne mas como, e como peixe. Mas sempre tive vontade de abrir um restaurante vegetariano. Eu não posso comer nada com leite e sempre fiz doces sem usar nada com leite, já não usava quase ovos, estava numa busca cada vez mais constante por coisas veganas, que as pessoas acham que não tem sabor. Mas pensei que [sendo o restaurante vegetariano] não ia fazer só ovo, então vai ser vegano.

Retirar os ovos é uma maneira de ser mais criativo?

Tem esse desafio, a gente tem de ser super mais criativo, mas por outro lado é esse o tipo de comida que eu consumo. Eu sentia muita falta de coisas boas aqui em Lisboa, eu acho que tem muito pouco.

Tu dizes que não há muita comida vegana em Lisboa que seja completa.

Isso me preocupa muito. É sempre cuscus com uma salada - eu achava que faltava proteína, grão, cereais, é isso que eu acho que temos de ter a preocupação. Vegano não com só macarrão, vai te faltar nutrientes e é isso que eu tento equilibrar nas nossas lunchboxes. Sempre vai ter grão, proteína, dois tipos de legumes e também jogar muito com as texturas - sempre tem uma coisa mais crocante, um puré que dá um lado mais líquido. É uma preocupação que eu tenho ao compor os pratos.

Tens uma preocupação sustentável - as lunchboxes biodegradáveis, por exemplo. Como lidas com produtos estrangeiros que implicam o transporte e aumentam a pegada ecológica?

A gente usa. Eu sou brasileira e já morei em vários outros lugares do mundo portanto tenho muitas influências. Tem lado bom e um ruim: cada vez mais tudo está globalizado. Ainda tem muitos produtos que no Brasil eram fáceis de arranjar. Tive uma reunião com uma grande superfície que dizia que entregava uma grande variedade de produtos biológicos. Pedi quinoa branca, quinoa vermelha e quinoa preta e eles perguntaram "existem vários tipos de quinoa?". As vezes não tem, mas a gente trabalha com coisas do mundo todo.



A Lunchbox diária tem várias texturas e Larissa garante que é nutricionalmente completa

Fotografia: Arlinda Camacho



Também tens muita influência do Médio Oriente, certo?

Tenho, sou filha de Sírios com Libaneses. Tem muita alternativa à carne.

É muito difícil fazer uma cozinha vegana só com produtos portugueses e mantê-la diversificada?

É tão difícil saber hoje em dia o que são os produtos portugueses. Mas os produtos cultivados por aqui talvez seja um pouco limitador. Nunca pensei sobre isso, mas tem muitas frutas, muitos legumes.

Que novos ingredientes ou técnicas estão a permitir expandir a alimentação vegana?

Vim para fazer o mestrado em Ciências Gastronómicas. Muitas das coisas que aplico hoje consigo graças a ter estudado toda a parte química dos alimentos, dá-me segurança. Fazemos uma mousse de chocolate que é feita com água de grão de bico cozido [aquafaba] - comecei a perceber qual é o chocolate perfeito, qual é que estabiliza. Não pode ser o chocolate da culinária, tem de ser um chocolate com 70 por cento de cacau no mínimo. Estando neste universo comecei a descobrir muitas propriedades dos alimentos, como o caju - é um ingrediente que eu uso muito e é um alimento super versátil como bases para coisas doces, para fazer maionese, um cheesecake cru que a base é caju e funciona como natas. Uso o agar como estabilizante também porque não temos a gordura das natas. Outra coisa que descobri recentemente e que estou apaixonada é a gordura do côco [a parte que fica sólida no leite de côco], estou apaixonada - fiz um chantilly com aquilo.

Estas novas formas de usar os ingredientes estão a passar para a alimentação não-vegana?

Não impede de passar. Muita gente vem aqui com um certo "pré-conceito" mas provam e veem que tem sabor, que qualquer doce é doce, não é simplesmente porque é vegano que não tem sabor. Acho que existe uma quebra de paradigma e existe espaço para isso acontecer. Se o resto das cozinhas não estão a estudar estes ingredientes, muito em breve vão começar. Também por causa da questão do desperdício - como usar casca de abóbora? Como usar casca de banana, que é uma coisa super rica?



Como é que usas a casca de banana?

Faço crackers que são incríveis, maravilhosos. Processa-se a casca e junta-se algum tipo de farinha, com um bocadinho de azeite ou óleo, tempera bem e coloca no forno. Aqui não faço [temos uma limitação na cozinha] mas no Brasil fazia muito stroganoff com casca de banana que é divino.

Achas que no Brasil está mais avançado o que se pode fazer?

Há muito mais pessoas e as pessoas são muito mais preocupadas com o que comem. Em geral os portugueses são muito apegados ao tradicional, à comida portuguesa típica. E o Brasil é um país que é feito de imigrantes do mundo inteiro, existe essa influência de outras culturas.

Rua de Santa Amara, 68 (São Bento). 21 401 2658. Ter-sáb 10.30-19.00

Anexo 4: Brasileiras investem em pequenas empresas em Portugal

<https://www.noticiasaminuto.com.br/economia/488828/brasileiras-investem-em-pequenas-empresas-em-portugal>

Brasileiras investem em pequenas empresas em Portugal

Larissa Abbud, 33, e Isabelle Cordova, 30, abriram o próprio negócio em terras lusitanas



© Pictoday



07:45 - 13/12/17 POR LARA FAGUNDES
ECONOMIA GASTRONOMIA

Compartilhar Curtir Tweetar Compartilhar

Portugal se consagrou como melhor destino turístico do mundo neste ano e não só. O número de brasileiros vivendo no país já representa a maior população estrangeira e o interesse por Portugal se tornou ainda mais evidente. São inúmeras as histórias de brasileiros que se aventuraram para o outro lado do Oceano em busca de estabilidade, segurança e qualidade de vida.

2016



Ganhe dinheiro a hospedar

Decida-se quanto quer ganhar e partilhe o seu espaço no Airbnb - arrisque ganhar bem hoje

Airbnb

Saber mais >

De acordo com o último Relatório de Imigração Fronteiras e Asilo (RIFA) do SEF (Serviço de Estrangeiros e Fronteiras), a nacionalidade brasileira é a principal comunidade estrangeira em Portugal, com um total de 81.251 cidadãos. No entanto, a Cônsul-Geral Adjunta do Consulado do Brasil em Lisboa, ministra Maria Rita Fontes Faria, destaca que o número de brasileiros em Portugal chega a 120 mil, contabilizando as pessoas que estão no país de forma irregular.

Seja para estudos, investimentos ou para arriscar e tentar emprego, os brasileiros encontram em Portugal uma

possibilidade de mudança.

DEU CERTO!

A brasileira chef de cozinha Larissa Abbud, 33 anos, escolheu Portugal para fazer um mestrado em Ciências Gastronômicas. No país desde setembro de 2016, Larissa conheceu a portuguesa Joana Agostinho, com quem fez parceria e lançaram um restaurante vegano de take away, o 'Quintal d'Santo Amaro'.

Em entrevista ao **Notícias ao Minuto Brasil**, Larissa contou que sempre teve interesse em abrir um negócio. "Querida ter uma portinha com comidas vegetarianas", revela.

O espaço, inaugurado em setembro deste ano, demorou cerca de dois meses até sair do papel e abrir suas portas em uma zona turística da capital Lisboa, na Estrela. "Tudo foi feito e pensado com base em um orçamento baixo, que era aquilo que tínhamos. Não é fácil você começar e empreender fora do país, conhecer fornecedores e o mercado. Tudo é um passo de cada vez", lembra a empreendedora.

Larissa reconheceu ainda que ter uma sócia portuguesa foi fundamental para começar. "Se eu não tivesse uma sócia portuguesa, talvez eu ia desistir, porque é muito diferente empreender no Brasil e empreender em Portugal. Universo diferente, cultura diferente", destaca.



O 'Quintal d'Santo Amaro' é um local intimista e convidativo, rodeado de plantas, onde a comida é servida em embalagens de papel reciclado. "É um restaurante vegano com a proposta de mostrar para as pessoas o que é a comida vegetariana, para divulgar a culinária vegana e vegetariana até mesmo para aqueles que não são veganos ou vegetarianos", explica Larissa.

Isabelle contou com a ajuda do pai, empresário, para abrir o próprio negócio em Matosinhos, no Porto. "A iniciativa de abrir o meu negócio foi justamente a minha área de publicidade e propaganda ser muito fraca no Porto. Aqui em Portugal é muito pequeno o mercado publicitário e passei dois anos e meio procurando emprego, não encontrei nada, então surgiu a ideia de abrir uma loja especializada em brigadeiros", afirma a empresária.



Chocólatra, a empreendedora viu que o vício em brigadeiros poderia ser uma oportunidade. "Como uma cidade como o Porto, cheia de brasileiros, não tem uma brigaderia?", se questionou. Com as portas abertas há dois anos, a [Bella Brigaderia](#), localizada na beira do rio Douro, oferece 45 sabores de brigadeiros.

A empresária natural de Recife (PE) falou também deu dicas para quem deseja se mudar para o país europeu. "Meu conselho para quem deseja vir para Portugal é vir com o visto correto, já tentar no Consulado vir com a situação regularizada", destaca.



Encontra os voos mais baratos.
Compara milhares de sites e encontra a tua próxima viagem.

[Anúncio](#) momondo

[Visitar site](#)

Ao comentar a respeito da relação entre portugueses e brasileiros, Isabelle afirma: "Acho que os portugueses amam o Brasil, a cultura brasileira, a comida, tudo que seja relacionado com o Brasil. Eles são super fãs. Portugal é um país que recebe muito bem os brasileiros e você acaba se sentindo em casa, porque há muita identidade brasileira em todo lugar que você passa".

VISITAR OU MORAR EM PORTUGAL

O SEF, responsável pela regularização de cidadãos estrangeiros, explica que, para Estadias de Curta Duração os cidadãos de nacionalidade brasileira estão isentos de visto. Por "estada de curta duração" entende-se a permanência durante "90 dias por cada período de 180 dias". Isto significa que a duração total da estada é, no máximo, de 90 dias por cada período de 180 dias.

No entanto, para morar, estudar ou trabalhar em Portugal, o cidadão brasileiro deve, ainda no Brasil, solicitar junto da missão diplomática ou posto consular português, o visto adequado à finalidade da estada. A recomendação do SEF é que os brasileiros solicitem posteriormente uma autorização de residência, de acordo com o estabelecido na legislação em vigor.

Anexo 5: O Quintal mais intimista de Lisboa e as suas lunch boxes

<https://lisboasecreta.co/restaurantes/o-quintal-mais-intimista-de-lisboa-e-as-suas-lunch-boxes/>

LISBOA SECRETA

RESTAURANTES BARES & VIDA NOTURNA ARTE & CULTURA O QUE FAZER NATUREZA & BEM-ESTAR MADE IN L NOTÍCIAS

RESTAURANTES

O Quintal mais intimista de Lisboa e as suas lunch boxes

As caixinhas de comida saudável chegaram a São Bento.

BY BRUNA CASTRO JUN 3, 2018

Facebook Twitter

0 Shares



DICAS DE ROTEIROS

IndieLisboa: 15º Festival Internacional de Cinema Independente

BRUNA CASTRO - APRIL 10, 2018

MAIS LIDOS



Há um bar dentro de um túnel do século XVIII

restaurante vegan, pequeno e muito acolhedor, onde é preparado todos os dias um menu diferente, quase sempre biológicas e com ingredientes da época. Todas as refeições são servidas nas já famosa lunch box, que podes comer all mesmo ou levar para casa.



@quintaldesantoamaro

Lanissa Abbud, é brasileira e veio para Portugal para tirar o mestrado em Ciências Gastronómicas, no qual está a escrever a tese sobre o seu próprio Quintal e todo o processo, desde a ideia até abrir as portas do restaurante. Sempre gostou de cozinhar e no Brasil até chegou a ter um projeto de catering. Em Lisboa, decidiu abrir um **restaurante vegan e biológico**, juntamente com a amiga Joana Agostinho, [o Quintal de Santo Amaro](#).



Aqui não vais encontrar um menu extenso. Aqui **há apenas um prato** que muda todos os dias e que vem numa **lunch box biodegradável**, tal e qual como se fosse a marmitta que trazes de casa, só que mil vezes melhor! O preço também é fixo, 8€ e todos os dias de manhã, pelas dias 10h, podes ver **a ementa do facebook**. Todas as refeições são elaboradas para que sejam o mais **completas e equilibradas**, possível. Nada é deixado ao acaso: a combinação dos ingredientes, a textura, os sabores. Tudo mesmo.

Só para teres uma ideia do que podes encontrar no Quintal ou até **pedir pelo UberEats**, na **lunchbox**: arroz negro, feijão frade com tomate confitado, purê de abóbora, pepino agri-doce, mix de batatas no forno, tosta de húmus de grão com cebola caramelizada; **sopa**: creme de courgette com manjerição; **sumo** de maçã, limão e gengibre; **sobremesa**: bolo de maçã e tarteletes de chocolate com pasta de amendoim. Dá para abrir o apetite, não dá? Para além do prato principal (neste caso, fica melhor dizermos, box principal) **também a sopa, o sumo, a sobremesa e as tostas são diferentes todos os dias.**

Quais os planos para o **futuro do Quintal**?



Perguntámos à Larissa e a resposta que nos deu foi que, para já querem **estabilizar**, dar a conhecer o espaço e o **take away de comida vegan**. Para isso, vão continuar com os **workshops e vídeos**, também para desmistificar a alimentação vegan. Em breve também vão passar a ter **brunch aos sábados**. E com a chegada do calor vão dar início às **happy hours** 'de Quinta no Quintal', com cerveja, vinho biológico e petiscos vegan.



O Quintal de Santo Amaro é um restaurante pequeno, com uma cozinha pequena, **com um forno e muita paixão por cozinhar**. Aqui há pouco mais de seis lugares: duas mesas, um balcão à janela e, muito recentemente, uma mesa na rua. Por isso, não desesperes se não tiveres lugar para te sentares: **agarra na tua lunch box e vai almoçar num jardim ou [miradouro](#) mais próximo**. E a primavera em Lisboa convida a isso mesmo.

Quintal de Santo Amaro

Rua de Santo Amaro, 60 (São Bento)

Terça a sábado, das 10h30 às 19h

Tags: LUNCH BOXES, QUINTAL DE SANTO AMARO, VEGAN FOOD, VEGANISMO, VEGETARIANO

Anexo 6: A Cozinha da Larissa no seu Quintal d'Santo Amaro – Por Paulina Mata

<https://assinseassados.blogs.sapo.pt/a-cozinha-da-larissa-no-seu-quintal-112132>

A Cozinha da Larissa no seu Quintal d'Santo Amaro

por Paulina Mata, em 14.10.17



A Larissa chegou há cerca de um ano do Rio de Janeiro. Veu do outro lado do Atlântico para estudar. Tinha acabado um curso de gastronomia, mas sentia muita necessidade de aprofundar conhecimentos sobre técnicas e ciência dos alimentos. Foi ler a carta que me escreveu quando da sua candidatura ao curso, e acho que não há melhores palavras para descrever o seu percurso até chegar à gastronomia do que as da Larissa. Espero que ela não se zangue comigo, mas achei-as muito bonitas.

Nasci e cresci em Barra do Piraí, uma pequena cidade no Interior do Estado do Rio de Janeiro, no Brasil. Sou descendente de família paterna de Sérios e família materna de Libaneses e entre as minhas memórias infantis, uma das mais vivas é o fogão aceso da vovó, o cheiro de broa e o saco branco que estava constantemente secando a coalhada na pia.

Aprendi cedo que comida boa é aquela que se faz em casa, e não adianta correr pois cada alimento tem o seu tempo de cozimento e pré-preparo. Nunca entendi muito bem a necessidade de tantas etapas, mas lembro que aos cinco anos meu programa preferido era moer carne na máquina pesada de ferro da vovó.

Aos 15 anos saí da casa da minha mãe e me mudei para o Rio de Janeiro. Meu pai, sempre muito preocupado com a educação dos filhos, achava que na capital eu estudaria em uma escola melhor e teria mais chances de ingressar em uma boa universidade. O primeiro ano morando sozinha foi muito difícil e, se por um lado estar na cozinha sempre me fascinou, naquela época, se tornou uma necessidade. Aprendi a fazer a minha própria comida e logo tomei gosto pelo fogão. Aos poucos comecei a entender as tantas etapas necessárias para o preparo de cada alimento e em pouco tempo minha casa se tornou uma experiência de sabores, uns bons outros não tão bons assim. Comecei a cozinhar para meus irmãos e meus amigos. Se por um lado eles gostavam de comer por outro, eu gostava de fazer.

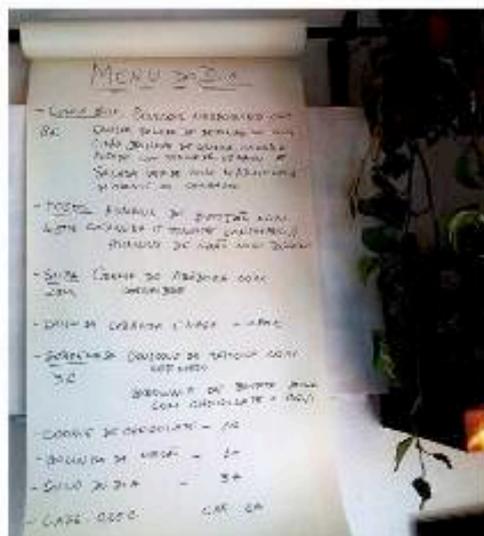
Com 17 anos fui fazer intercâmbio na Austrália. Embora o objetivo principal fosse aprimorar meu inglês, ao chegar lá conheci pessoas das mais diversas culturas, que comiam os ingredientes mais exóticos que eu já tinha ouvido falar. Querendo ou não eu precisava me comunicar com esse universo de sabores que se abria na minha frente. O inglês melhorou, mas o meu paladar, sem dúvida, se aprimorou.

Voltei para o Brasil e entrei para a faculdade de Jornalismo. Me formei e trabalhei durante 7 anos em uma grande emissora de televisão brasileira, a TV Globo. Como o salário era pouco, comecei a vender doces, sanduíches e compotas para complementar a renda. Em 2011 saí da TV para trabalhar com Marketing. Embora eu gostasse do meu trabalho, me faltava paixão. Durante todo esse tempo, sempre cozinhei nas minhas festas, nos aniversários dos amigos, e depois que a vovó morreu, assumi o fogão nos encontros da família.

Estava acostumada a cozinhar para muitas pessoas e em 2014 resolvi fazer da cozinha a minha segunda profissão. Abri um "Ateliê Culinário", como gosto de chamar minha pequena empresa que oferece o serviço de chefe em casa, encomendas para festas com até 80 pessoas e pequenos encontros onde ensino alguns pratos para aqueles que querem se aventurar pela cozinha. Em 2015, certa de que precisava me aprimorar, ingressei em um curso de Chef Executivo no SENAC.

Depois do SENAC a vida da Larissa continuou deste lado do Atlântico, fechou o seu Ateliê Culinário, cozinhou menos, e estudou muito. Gostou de nós e resolveu ficar por Lisboa. Para o fazer precisa de trabalhar e voltou à cozinha. Com uma pequena empresa, de momento num espaço pequeno e muito agradável, onde não pode ter um fogão. Mas tem um forno, e com ele faz muita coisa.

No seu Quintal d'Santo Amaro, a Larissa oferece todos os dias várias opções veganas. Para confeccionar os pratos, que quer saborosos, mas equilibrados e que contribuam para que as pessoas comam melhor, usa vegetais orgânicos. Pode-se comer numa das pouquíssimas mesas do espaço, ou levar para casa.



Todos os dias a Larissa tem uma Lunch Box diferente, com muitas cores, sabores e texturas. A minha comi-a logo ali, com um dos sumos do dia - pêra e laranja.



Couscous marroquino com ervilhas, salada de beringela com grão, bolinho de quinoa, cenoura assada com parmesão vegano, salada verde com marmelo e semente de cânhamo.

Em cima do balcão estava um bolo de maçã com um ar de comida boa, daquela que se faz em casa.

Mas enquanto almoçava e conversava com a Larissa, chegara os brownies de batata doce com chocolate e goji, e trouxe um deles para comer mais tarde. Tenho andado a comer aos poucos, acabei-o enquanto escrevia este post.



Ficaram-me os olhos nas belíssimas tostas de hummus de feijão e cenoura com tomate confitado e hummus de grão com rúcula em pão da Gleba (1ª foto). Breve voltarei para experimentar.

Tenho o privilégio de poder, ao longo de dois anos, acompanhar o percurso de pessoas com formações e culturas muito diversificadas, juntos aprendermos muito, partilharmos muitos momentos e experiências. É tão bom vê-los depois evoluírem e seguirem o seu caminho!

A comida da Larissa, reflete a mistura de culturas que moldaram a sua personalidade, e é uma comida saborosa e bonita, e alegre como a Larissa.

Quintal d'Santo Amaro
Rua de Santo Amaro - nº 6 B - Lisboa

Tags: [ful e gostei](#) [mestrado em ciências gastronómicas](#)

Anexo 7: Página do Quintal d'Santo Amaro no site HappyCow

<https://www.happycow.net/reviews/quintal-de-santo-amaro-lisbon-103376>

HappyCow Restaurants & Stores • Veg Topics • Recipes • Blog • More

Quintal de Santo Amaro

4.5 (16 reviews)

CLOSED NOW
10:00am - 10:00pm
Main Location

CONTACT
+351 214207056

FIND
Rua de Santo Amaro 23
Lisbon, Portugal 1000-077

I healthy food vegan take away offering lunch bowls, soups and stews, and desserts. Est. 2017. Open Tue-Sat 10:00am-7:00pm.

Categories: vegan, Holbarrensan, Currocan, Portuguesa, Take-out only

[Add Review](#) [Add Photo](#) [View all photos](#)

HappyCow Cookbook
AVAILABLE NOW!
• 100+ recipes from HappyCow members
• Includes 100+ photos with step-by-step guides
• Great with printable recipes
[Purchase now](#)

6 Reviews

Sort: Default

Our highest reviews

Clara Sampaio
contributor 14
[verified]

★★★★★ 21 May 2020

lovely place

Very good food, lovely staff, well equipped, fast service, clean, a bit noisy but overall great. Perfect lunch and lovely evening atmosphere.

[Comment](#) [Share](#) [Report](#)

Vero Perez
Contributor 2795
[verified]

★★★★★ 15 Jan 2020

lovely cuteness

Quintal de Santo Amaro is a cute and welcoming tiny cafe, the staff is super friendly and the food is delicious, with different creative options every day. It is quite small so ideal for late lunch hours or to take away.

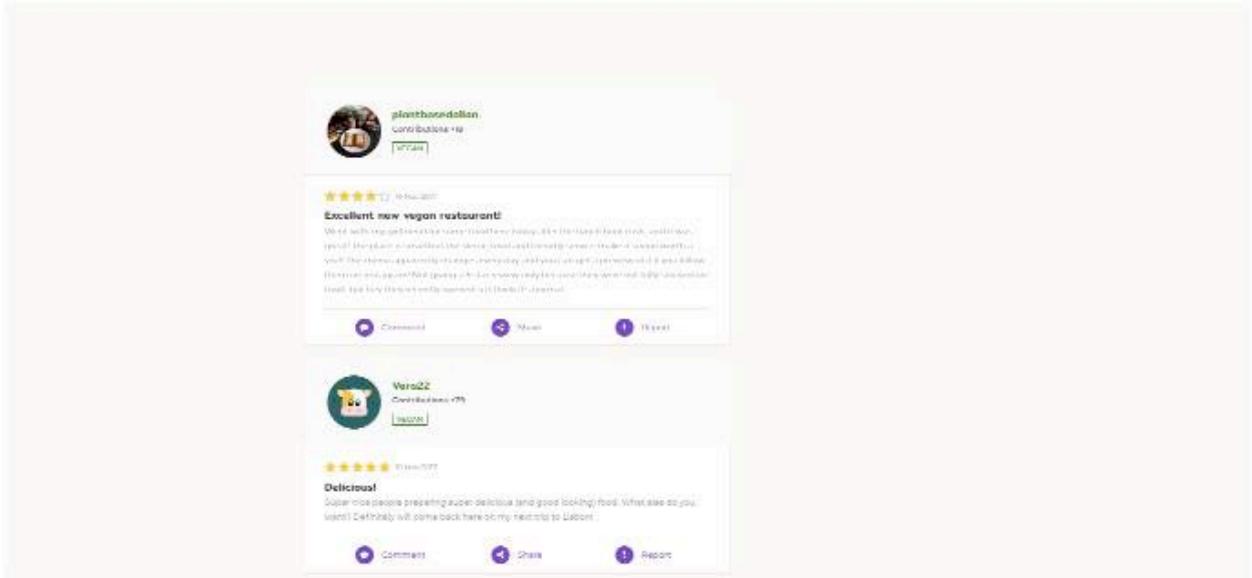
[Comment](#) [Share](#) [Report](#)

Nearby Listings

- 100 Naturally Healthy Food**
★★★★★ 7 reviews
Rua de Santo Amaro 23, Lisbon, Portugal 1000-077
0.0 km
- Namanelia**
★★★★★ 1 review
Rua de Santo Amaro 23, Lisbon, Portugal 1000-077
0.0 km
- In Bocca al Lupo**
★★★★★ 0 reviews
Rua de Santo Amaro 23, Lisbon, Portugal 1000-077
0.0 km
- Carinho Do Vinho**
★★★★★ 1 review
Rua de Santo Amaro 23, Lisbon, Portugal 1000-077
0.0 km
- Oitinda**
★★★★★ 1 review
Rua de Santo Amaro 23, Lisbon, Portugal 1000-077
0.0 km

All day Breakfast and Brunch - Specialty coffees
Daily 10am - 6pm

We serve breakfast & brunch, specialty coffee, have garden and kids corner.



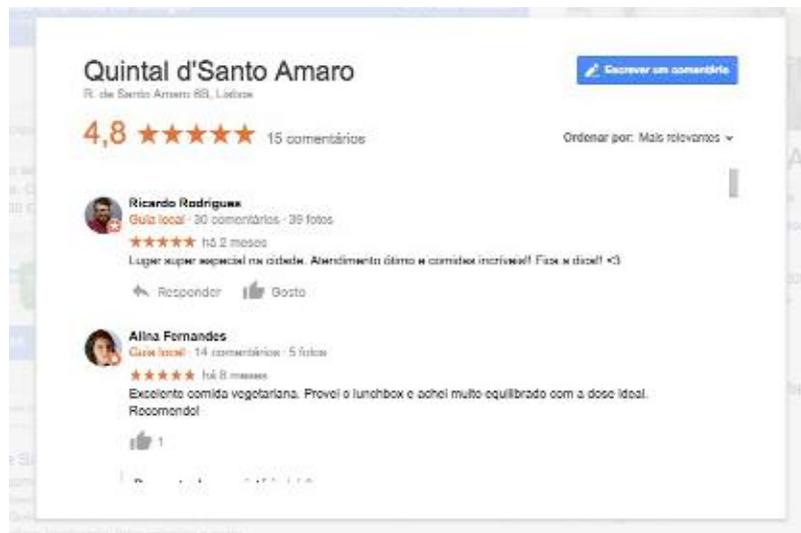
Anexo 8: Página do Quintal d'Santo Amaro no site TripAdvisor

https://www.tripadvisor.pt/Restaurant_Review-g189158-d12969114-Reviews-Quintal_d_Santo_Amaro-Lisbon_Lisbon_District_Central_Portugal.html

The screenshot shows the TripAdvisor profile for Quintal d'Santo Amaro. At the top, there is a green banner with the TripAdvisor logo and the text "Tudo o que precisa de saber para fazer o melhor dos seus planos de viagem. Também há informações sobre hotéis, restaurantes e mais coisas." Below this, the restaurant's name "Quintal d'Santo Amaro" is displayed, along with its rating of 5.0 based on 2 reviews. The page features a grid of images: a large photo of a dish with bread and vegetables, a smaller photo of two glasses of orange juice, and another photo of a plate of food. To the right of these images is a placeholder for a mobile app download with the text "Adicione uma foto". Below the images, there are navigation tabs for "Descrição geral", "Reservas", "Comunidade", "Respostas e perguntas", and "Reservas". The "Descrição geral" section is active, showing the 5.0 rating, a bar chart for various categories (Bebidas, Comida, Ambiente, Serviço, Preço), and a map of the restaurant's location in Lisbon, Portugal. The map shows the restaurant's location on the corner of Rua de Santo Amaro and Rua de Santo Amaro.

Anexo 9: Página do Quintal d'Santo Amaro no Google

<https://www.google.pt/search?q=google.+quintal+d%27santo+amaro&oq=google.+quintal+d%27santo+amaro&aqs=chrome..69i57j69i60l3j69i64.10200j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>



Anexo 10: Página do Quintal d'Santo Amaro no Zomato

<https://www.zomato.com/grande-lisboa/quintal-de-santo-amaro-s%C3%A3o-bento-lisboa>

