



## Feira de Iniciação Científica e Extensão

### TURISMO VEGANO E VEGETARIANO EM BALNEÁRIO CAMBORIÚ

#### Rota vegana

**Categoria: Pesquisa  
Trabalho Concluído  
Nível: Médio integrado**

*Regina Cardona de Assis*

**Instituto Federal Catarinense- Campus Camboriú (IFC)**

*Ana Clara Araújo Bott<sup>1</sup>; [Daniel Martins Viana](mailto:ddanielmartins14@gmail.com)<sup>2</sup>, Yara Leticia Zimmermann<sup>3</sup>, Regina*

*Cardona<sup>4</sup>*

#### RESUMO

Esta pesquisa analisa a culinária vegana e vegetariana servida nos restaurantes de Balneário Camboriú, pois é um assunto que atualmente vem tomando cada vez mais espaço em nossa sociedade. O objetivo geral é criar uma rota com quatro restaurantes veganos e vegetarianos de Balneário Camboriú e os objetivos específicos são: conhecer e detalhar a culinária desses restaurantes, e descobrir se existe alguma instituição em comum entre eles. Além disso, pretende-se conceituar sobre o veganismo e vegetarianismo e com isso construir um roteiro sobre esses restaurantes, em prol das pessoas que optaram por este modo de vida, sempre pesquisando em sites e livros confiáveis. Esta pesquisa é considerada descritiva, pois tem como objetivo descrever sobre as características da alimentação vegana e

---

<sup>1</sup> <sup>1</sup>Discente do curso Técnico em Hospedagem do Instituto Federal Catarinense Campus Camboriú. E-mail: [anaclarabott@gmail.com](mailto:anaclarabott@gmail.com)

<sup>2</sup> <sup>2</sup>Discente do curso Técnico em Hospedagem do Instituto Federal Catarinense Campus Camboriú. E-mail: [ddanielmartins14@gmail.com](mailto:ddanielmartins14@gmail.com)

<sup>3</sup> <sup>3</sup>Discente do curso Técnico em Hospedagem do Instituto Federal Catarinense Campus Camboriú. E-mail: [yara.ifcz@gmail.com](mailto:yara.ifcz@gmail.com)

<sup>4</sup> <sup>4</sup>Mestre em Turismo, Docente do curso Técnico em Hospedagem do Instituto Federal Catarinense Campus Camboriú. E-mail: [regina.assis@ifc.edu.br](mailto:regina.assis@ifc.edu.br)

vegetariana.

**Palavras-chave:** Vegano. Vegetariano. Restaurantes.

## INTRODUÇÃO

Ao iniciar-se a pesquisa sobre a culinária vegana e vegetariana servida nos restaurantes de Balneário Camboriú, necessita-se conhecer os conceitos desse tipo de alimentação, bem como conhecer as diferenças entre uma e outra. Também é necessário abordar o conceito de alimento e de alimentos vegetarianos com intuito de entender a diferença. O que são alimentos vegetarianos?

Observa -se que muitos vegetarianos também não consomem alimentos que tenham origem animal, como o leite, mel, queijos, entre outros. Já quem não come carne, mas ainda consome os produtos de origem animal na alimentação é chamado de ovo-lacto vegetariano<sup>5</sup>.

Ao tratar do assunto, Roberto Da Matta (1986:56) estabelece uma distinção entre comida e alimento, em que "comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se". E o jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere".

Já alimentos e/ou dieta vegetariana, segundo a nutricionista Cláudia Ferreirinha: "A dieta vegetariana designa um padrão alimentar que utiliza predominantemente os produtos de origem vegetal (FERREIRINHA, 2008). Neste padrão de consumo alimentar, a carne e o pescado encontram-se excluídos, todavia pode incluir ovos ou laticínios."

A Sociedade Vegetariana Brasileira - SVB define quais são os reais conceitos de veganismo e vegetarianismo. Vegetarianismo é o regime alimentar que exclui os produtos de origem animal. A SVB reconhece variações de interpretação do termo por causa do dinamismo da linguagem.

Segundo a SVB, os principais tipos de vegetarianismo são:

---

<sup>5</sup> **QUAL A DIFERENÇA ENTRE VEGANO E VEGETARIANO.** Diferença, 2019. Disponível em: <<https://www.diferenca.com/vegano-e-vegetariano/>>. Acesso em: 19 de julho de 2022).

- a) Ovolactovegetarianismo: utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação.
- b) Lactovegetarianismo: utiliza leite e laticínios na sua alimentação.
- (c) Ovovegetarianismo: utiliza ovos na sua alimentação.
- (d) Vegetarianismo estrito: não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação.

Desde sua fundação a SVB preconiza o vegetarianismo estrito. Já veganismo, segundo definição da Vegan Society é um modo de viver, ou poderíamos chamar apenas de "escolha" que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais, seja na alimentação, no vestuário ou em outras esferas do consumo.

Optou-se por esse tema, pois nos colocamos nos lugares das pessoas que vivem esse estilo de vida, e pretende-se facilitar o dia a dia delas criando uma rota vegana. Mas também, pretende-se trazer informações de sites confiáveis para pessoas que gostariam de aprender sobre o assunto.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

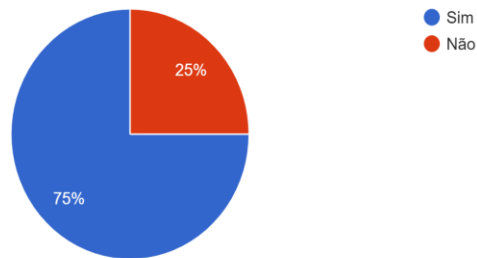
A pesquisa tem o objetivo de conceituar sobre o veganismo e vegetarianismo, e assim construir um roteiro sobre os restaurantes veganos e vegetarianos, para que deste modo as pessoas que optam por esta alimentação tenham a facilidade de encontrar os respectivos restaurantes. Em primeiro lugar pesquisou-se em sites confiáveis o conceito de veganismo e vegetarianismo e assim aprofundou-se sua história. Em segundo lugar, analisou-se como os restaurantes se introduzem como veganos e vegetarianos, assim podendo criar o roteiro. Segundo Gil (2017) pesquisas que buscam levantar a opinião, atitudes e crenças de uma população são consideradas descritivas. Nossa pesquisa é descritiva, e está baseada na opinião de um grande grupo de pessoas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Enviou-se o questionário para 10 restaurantes, porém somente 4 restaurantes responderam.

Na primeira pergunta se questiona os restaurantes se já iniciaram suas atividades com linha vegana ou vegetariana. E como resposta obtivemos que 75% dos restaurantes já começaram como veganos e 25% não.

A empresa já começou com linha vegana ou vegetariana?  
4 respostas



A segunda pergunta questionou quanto à percepção de um aumento na procura e no faturamento. E como respostas obtivemos que 100% dos restaurantes notaram um aumento na procura.

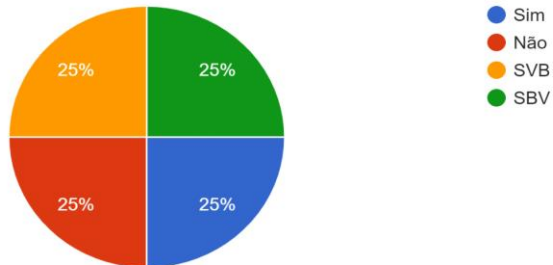
Com relação à terceira pergunta, a qual questionou o que é importante para a montagem do cardápio. Foi respondido que o mais importante é trabalhar com produtos orgânicos e locais, que tenham qualidade, variedade e preço justo.

Um dos restaurantes explicou ainda, que seu cardápio não é especificamente vegano, mas que dispõem no cardápio alguns itens que atendem bem ao público vegano. “Sempre cuidamos para ter proteínas de origem vegetal, como grão de bico e quinoa. Temos sempre uma boa variedade de legumes também”.

Em relação à questão 4:

Vocês seguem alguma associação? se sim qual?

4 respostas



Em relação a questão 5, foi questionado qual o alimento vegano e/ou vegetariano mais procurado no seu cardápio. Os respondentes foram quase unânimes em suas respostas: grão de bico e lentilhas, carne de jaca, queijo vegano artesanal e o chocolate. No entanto expressaram nunca ter realizado uma pesquisa formal, que suas respostas são através da percepção.

Assim identificou-se uma rota de gastronomia vegana e vegetariana em Balneário Camboriú, começa na praça Almirante Tamandaré e irá passar pelos quatro restaurantes, realizando uma parada no meio do trajeto para apresentação de alguns atrativos turísticos da cidade. A rota vegana irá finalizar na praia do buraco.

Rota Vegana:

De Praça Almirante Tamandaré até Praia do Buraco, Santa Catarina via Av. Atlântica e Rua 1500.

Tempo estimado de carro: 2 h 58 min (14 km)

1. Siga na direção sudeste na Av. Atlântica em direção a Av. Central
2. Vire à direita na Rua 1500
3. Chegar ao local: Rex Pizza
4. Siga na direção nordeste na Rua 1500 em direção a R. 1528
5. Vire à direita na Av. Brasil
6. Vire à esquerda depois de Evolve Odontologia Especializada (à esquerda) para R. 2400
7. Vire à direita na Av. Atlântica
8. Vire à esquerda na Molhe da Barra Sul
9. Chegar ao local: Molhe da Barra Sul BC
10. Siga na direção sul na Molhe da Barra Sul em direção a Av. Atlântica
11. Vire à esquerda na Av. Atlântica
12. Chegar ao local: Barco Pirata
13. Siga na direção sudoeste na Av. Atlântica
14. Continue para Av. Beira Rio/Av. Normando Tedesco

15. Vire à direita na R. 4800
  16. Curva suave à esquerda na Av. Atlântica
  17. Vire à esquerda na R. 2400
  18. Vire à direita na Av. Brasil
  19. Vire à esquerda na Rua 1500
  20. Chegar ao local: Rex Pizza
  21. Siga na direção sudoeste na Rua 1500 em direção a R. 1532
  22. Vire à esquerda na R. 1532
  23. Vire à direita na R. 1822
  24. Vire à esquerda na R. 2028
  25. Vire à esquerda na Rua 1926
  26. Chegar ao local: Flora Natural Cozinha Saudável Balneário Camboriú
  27. Siga na direção nordeste na Rua 1926 em direção a R. 1922
  28. Vire à esquerda na R. 1922
  29. Vire à direita na R. 1900
  30. Curva suave à esquerda para permanecer na R. 1900
  31. Vire à esquerda na Av. Brasil
  32. Vire à direita na R. 51
  33. Vire à esquerda na Av. Atlântica
  34. Curva suave à direita
  35. Chegar ao local: Praia do Buraco
- Para ver esse trajeto, acesse <https://maps.app.goo.gl/pMXorvxzcD7yydir9>

## **CONCLUSÕES**

A culinária vegana e vegetariana vem sendo uma opção de alimentação cada vez mais frequente, em função da pandemia covid-19 as pessoas passaram a preocupar-se mais com a saúde. Em Balneário Camboriú está sendo uma opção em crescimento. Pensando nisso entendeu-se que uma rota com quatro restaurantes identificados sobre a peculiaridade de suas culinárias irá ajudar as pessoas a encontrar uma alimentação saudável de forma mais fácil. O importante primeiro foi conhecer sobre veganismo e vegetarianismo e entender melhor cada um, pois há uma diferença nesses conceitos de alimentação. Veganismo além de tratar de uma alimentação saudável sem o consumo de nenhum tipo de produto de origem animal, é uma filosofia de vida.

Já o vegetarianismo não inclui carne de origem animal e seguem três tipos de classificação: Ovolactovegetarianos-Lacto Vegetarianos-Vegetarianos. Claro que esta pesquisa é apenas o início para o entendimento de alimentação e saúde.

## REFERÊNCIAS

CANESQUI, AM., and GARCIA, RWD., orgs. Antropologia e nutrição: um diálogo possível [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. 306 p. Antropologia e Saúde collection. ISBN 85-7541-055-5. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.

<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>

Autor: Dr<sup>a</sup> Cláudia Ferreirinha, Nutricionista (NO 3246 N).

Data da última revisão: 13/01/2021

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/nutricao/dieta-vegetariana/>

**Artigos.**Disponívelem:<<https://www.svb.org.br/205-vegetarianismo/saude/artigos>>. Acesso em: 4 maio. 2022.

**Conceito de Vegetarianismo.** Disponível em: <<https://www.daterra.pt/marca/conceito-de-vegetarianismo/>>. Acesso em: 4 maio. 2022.