



COM SUGESTÕES DE ALUNOS, BANDEJÃO DA UERJ PASSA A SER CADA VEZ MAIS INCLUSIVO

Alunos veganos contam com soluções criativas na hora de se alimentar, que são aproveitadas pelo Restaurante Universitário



Foto: © Banco de Imagens

Através do debate, estudantes lutam por Restaurante Universitário inclusivo

Reunidos em um grupo em uma rede social de nome Veganos UERJ - por um bandejão inclusivo!, quase 300 membros, em sua maioria alunos da universidade, debatem formas de fazer com que o Restaurante Universitário (RU) ofereça opções para veganos. Além disso, compartilham receitas e indicam lugares dentro do campus onde se podem encontrar alternativas veganas para quem estuda ou trabalha na universidade. A iniciativa é bem vista pela direção do RU.

Diferente do vegetariano, o vegano não se limita ao não consumo de carne, restringindo-se o consumo de diversos alimentos indispensáveis numa refeição onívora e até mesmo vegetariana, como o leite, ovos e queijo, explica Isabelle Santana, professora adjunta do Departamento de Nutrição Básica e Experimental (DNBE) do Instituto de Nutrição (INU). Por conta disso, alunos veganos da UERJ contam com soluções criativas na hora de se alimentar.

Gabriel Ramos, aluno do Instituto de Física Armando Dias Carneiro (FIS) e membro do

grupo, conta que mantém diálogo aberto com a nutricionista responsável pelo RU. “Converso com ela mostrando que a comida pode ser mais inclusiva, que não é só soja que vegetariano come, e que podem incluir outras receitas também saborosas”, diz ele.

A professora Vera Cristina Magalhães, do Departamento de Nutrição Aplicada (DNA), diz que a preparação dos cardápios do bandejão já são influenciadas por estas sugestões dos alunos. “Levamos em conta as receitas sugeridas por veganos. Procuramos ter uma preparação vegetariana, com uso soja, leguminosas, grão de bico, ervilha e lentilha”, afirmou.

Dentro da Uerj, há cantinas que também oferecem opções para os veganos, como coxinhas de carne de jaca, quibes de soja e pastéis de palmito. Estes alimentos podem ser encontrados nas cantinas do 3º e 12º andares - bloco C (hall dos elevadores) do Pavilhão João Lyra Filho, as quais são abastecidas pelo menos uma vez na semana.



Reitor: Ruy Garcia Marques Vice-reitora: Maria Georgina Muniz Washington

Comuns | Diretoria de Comunicação Social • Direção: Luiza Rosângela da Silva. UERJ em Dia — Edição: Lucas Gayoso Redação: Andréia Rêgo, Flávia Astorga, Lucas Gayoso, Paulo Filgueiras Estagiários: Aline Daflon, José Atalide, Letícia Motta e Lucas Soares Revisão: Comuns Direção de arte e Design: Luiza Silva e Paula Caetano Diagramação: Paula Caetano • Contato para divulgação de cursos e eventos: uerj.comunica@gmail.com

Os dados sobre cursos e eventos são de responsabilidade dos respectivos organizadores.