

Por que ter um menu inclusivo é importante para o consumidor?



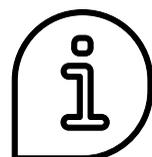
**Unilever
Food
Solutions**

Apoiar. Inspirar. Transformar.

Os brasileiros estão cada vez mais conscientes sobre sua saúde e preocupados com o que comem. Suas principais motivações que impactam na tendência de saúde e bem-estar são:



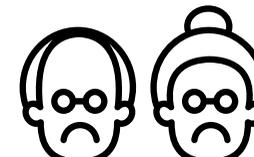
Aumento da conscientização sobre a saúde;



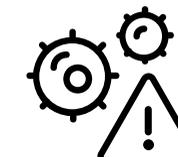
Acesso a informações amplamente disponíveis;



Melhor conhecimento de doenças não transmissíveis (doenças que não são transmissíveis diretamente de uma pessoa para outra);



Envelhecimento populacional;

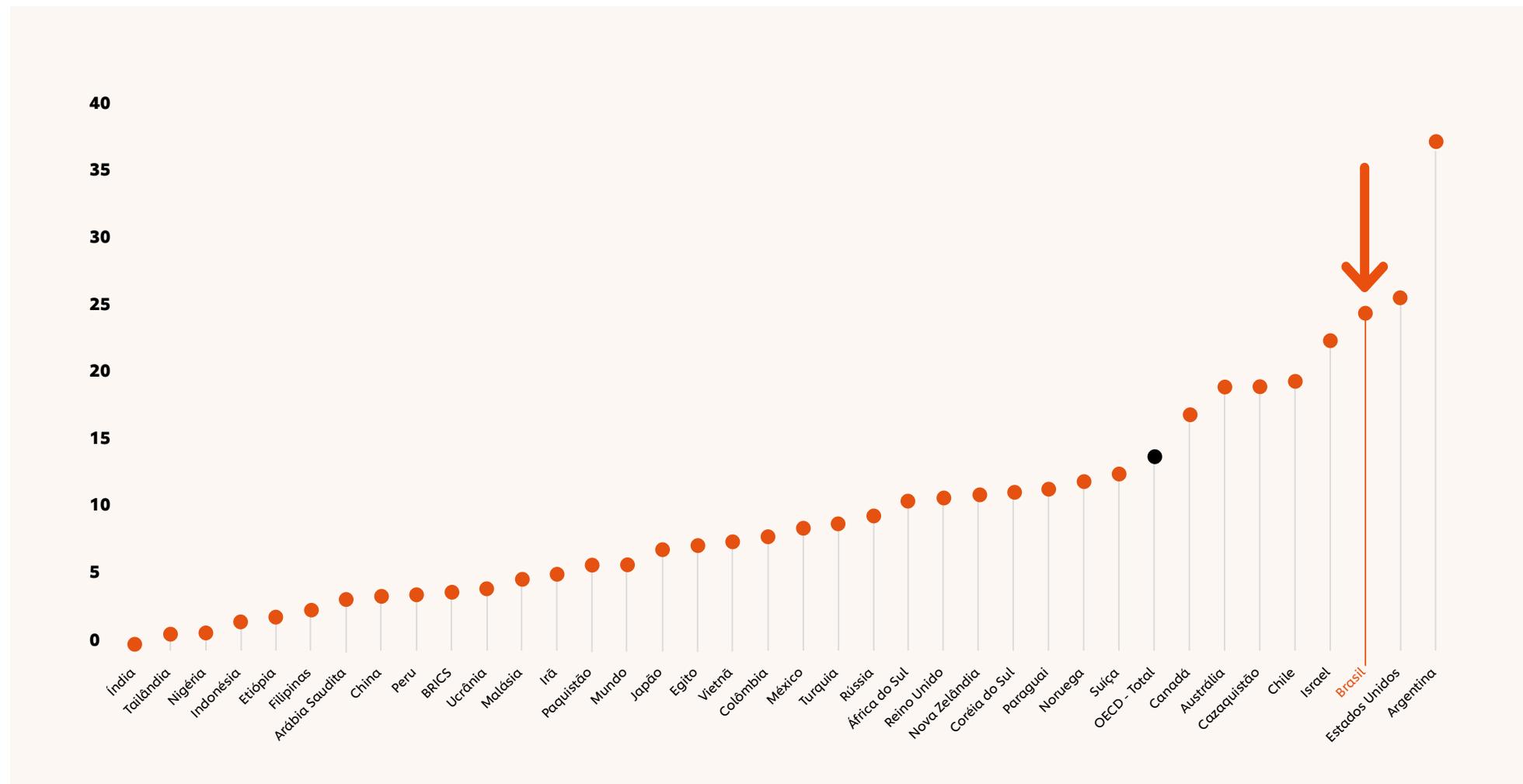


A propagação de surtos globais, como a pandemia COVID-19.

Por falar em pandemia, 94% das pessoas que começaram a cozinhar em casa, continuam cozinhando em casa ou cozinham em casa com mais frequência no 2º trimestre de 2021. Nós, da Unilever, pensamos que os consumidores vão querer se alimentar com essa mesma qualidade de comida saudável e caseira quando voltarem à suas rotinas fora de casa. Por isso, preparamos esse material com dados sobre as dietas dos brasileiros para você!

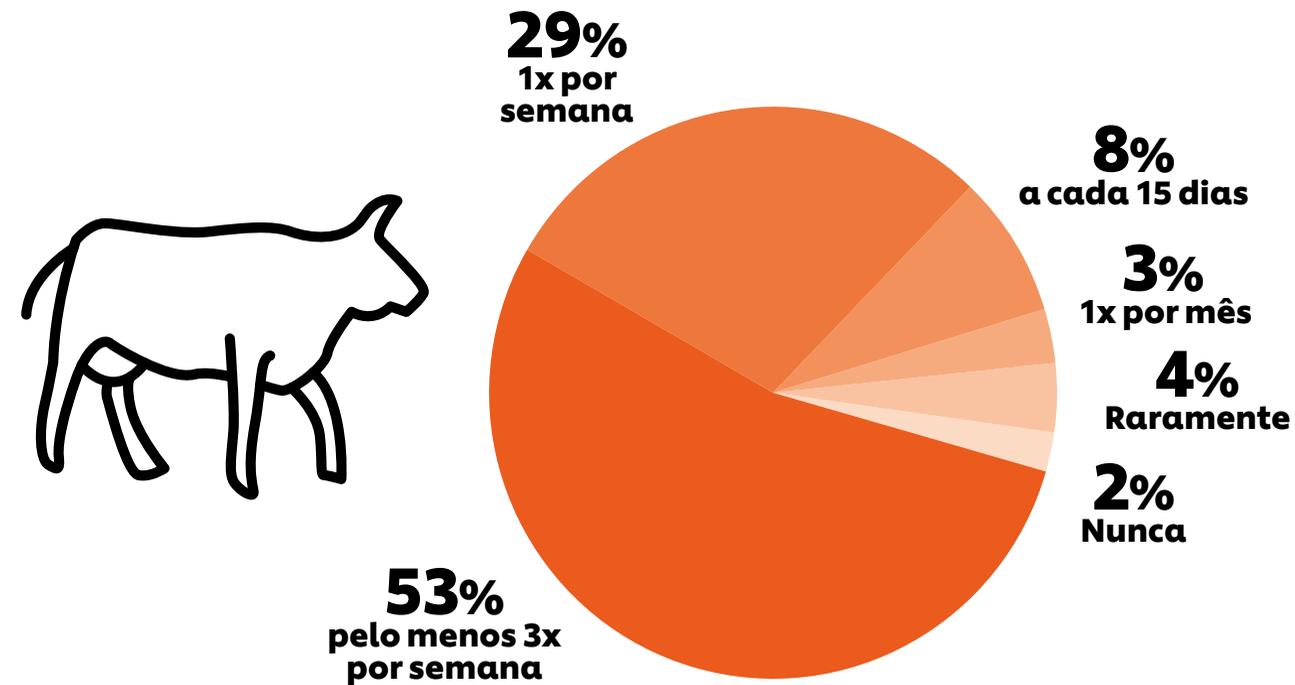
Você sabia que o Brasil é um dos países com maior consumo per capita de carne bovina no mundo, ficando atrás apenas dos EUA e Argentina?

Consumo de carne bovina per capita (2019)



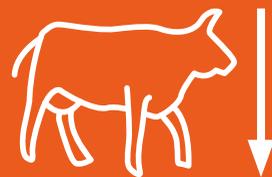
Porém, a produção agropecuária utiliza muitos recursos naturais e, para garantir a disponibilidade de alimentos e a saúde/sustentabilidade da dieta da população, é sugerido que o consumo de proteína animal até 2050 seja de, no máximo, 16 kg por pessoa por ano. Hoje, no Brasil, o consumo médio de carne por pessoa no ano é de 75 kg.

De acordo com essa pesquisa feita com 2 mil pessoas, a maioria dos brasileiros consome carne bovina pelo menos 3 vezes na semana



O brasileiro está muito habituado a consumir carne. Esses dados nos mostram que a proteína animal é uma parte importante da alimentação.

Mas os brasileiros estão cada vez mais conscientes sobre o consumo excessivo de carne animal e 63% afirma que quer reduzi-lo.



131 milhões*
Flexitarianos

63% dos brasileiros
querem reduzir seu
consumo de carne



30 milhões
Vegetarianos

Em média 14% (30mi*)
dos brasileiros se
consideram vegetarianos

*isso é mais do que a
população da Austrália e da
Nova Zelândia somadas.



30 milhões
Veganos

Em 2018, 9 milhões
(5%) de brasileiros se
declararam veganos

É importante que o foodservice atenda ao público com opções que sejam interessantes para o consumidores e que, principalmente, não esqueçam dos sabores deliciosos nos pratos.

62%

dos brasileiros afirmam que ao escolher proteína vegetal, o atributo mais importante é ser o mais similar possível a carne (sabor, textura e aroma).

Para 60%

é ideal ser o mais natural possível.

De acordo com uma pesquisa feita pela Unilever, 77% dos restaurantes possuem opções vegetarianas e veganas no seu menu, sendo que em 69% deles, essas opções são saladas e vegetais.

Pesquisa Interna feita com clientes Unilever

E para os consumidores, a expectativa em relação à comida é o sabor e seu principal medo é que ela seja sem graça. Por isso, é importante atender à demanda pelas refeições plant-based com pratos interessantes e muito saborosos!

Fonte: Pesquisa interna feita através do monitoramento de redes sociais

Os consumidores brasileiros tem como as três principais fontes de proteína ovos, feijão e aves mas, além disso, vemos que existem consumidores que optam por alternativas veganas.



Já ouvimos falar muito também sobre dietas low carb, mas como será que o brasileiro de fato se comporta em relação à esse tipo de dieta?



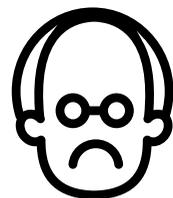
38%

dos brasileiros considera que consome carboidratos de maneira moderada

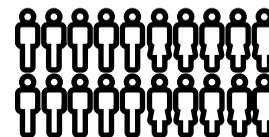
24%

declara que está ativamente tentando diminuir o consumo de carboidratos em suas dietas

Além disso, considerando dietas saudáveis, a dieta low carb é adotada principalmente pelos seguintes consumidores:



29%
Geração:
Baby Boomer



32%
Classe
Socioeconômica: AB

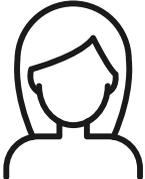


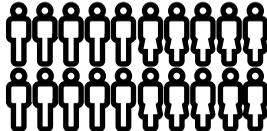
26%
Região:
Norte e Sul

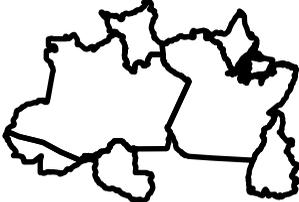
Para 42% dos brasileiros, glúten tem impacto negativo na saúde.



Uma dieta sem glúten é principalmente adotada pelos consumidores brasileiros do perfil:


18%
Geração Z


19%
Classe Socioeconômica: AB


19%
Região: Norte

Hora de estar antenado

Dicas de ouro para um menu inclusivo:

- **Inovações**

Não importa se você tem um salão lotado ou clientes super fiéis, sem inovação você em breve estará ultrapassado e fadado à mesmice. Fique atento às inovações de mercado, tendências, novos movimentos do mundo gastronômico e tenha bons fornecedores para todos os tipos de insumos, inclusive itens mais restritos como: produtos sem glúten, à base de plantas,

veganos e low carb (baixa quantidade de carboidrato).

- **Datas comemorativas**

Esteja atento aos dias temático e às datas regionais, mas tudo adaptado ao seu público. Permita que no seu menu entrem opções de pizzas sem glúten, crepes vegetarianos, grelhados veganos. Lembre-se: pratos indulgentes são super bem vindos no menu, então, que tal preparar aquele stroganoff vegetariano de cogumelos, hambúrguer à base de plantas com molho especial ou até mesmo uma panqueca sem glúten?

- **Mídias sociais**

Fique antenado às redes sociais. Existem comunidades e grupos focados em consumidores dessa categoria. Assim você pode ser mais assertivo em lançamentos, promoções, combos e tudo que estiver ao alcance desse seletor público.

- **Estações do ano**

Lembre-se que as estações do ano podem te ajudar, impulsionando alguns preparos de acordo com o clima. No verão, preparações mais leves, coloridas e frescas. No inverno, as preparações indulgentes, exageradas, cremosas e quentes fazem mais

sucesso. Lógico, tudo isso pensando em preparos sem glúten, veganos, vegetarianos, low carb...

- **Que tal fechar o menu dos seus clientes com chave de ouro?**

Estamos falando das sobremesas. Pense em versões com frutas frescas da estação, opções usando chocolate com maior percentual de cacau, sobremesas livres de glúten e opções sem lactose e veganas. Todos os perfis de consumidores merecem um menu completo.





Mas quais as vantagens de ter um menu inclusivo?

- Você sempre será lembrado por esse público, não só em refeições do dia a dia, mas também em dias comemorativos, pedidos de delivery, encomendas para datas sazonais, tornando seus clientes extremamente fiéis.
- Lembrando que algumas opções veganas e vegetarianas são feitas com legumes, verduras e frutas. Normalmente esses ingredientes são mais baratos, tornando o CMV da preparação super rentável. Ou seja, mais lucro para sua operação!
- Vale lembrar que todo pedido é bem vindo e faz parte da construção de sucesso da sua operação. Por que abrir mão das vendas de preparos restritos? Se você atende 200 pessoas por dia e 10% do seu público exige um menu adaptado e você não tem, isso significa perder 20 vendas por dia.
- Menus veganos, vegetarianos, low carb e livres de glúten não são difíceis de serem preparados. Para substituir o creme de leite em preparações veganas e sem glúten, use Hellmann's vegana. Para substituir proteína animal em preparos vegetarianos, use toda linha The Vegetarian Butcher. Para substituir a farinha de trigo em preparações livres de glúten, use Maizena. As adaptações são simples e fáceis. Para preparos low carb, retire tudo que for carboidrato e substitua por proteínas e gorduras de boa qualidade como azeite, abacate, óleos de oleaginosas, ovos, frangos e peixes.
- Preparações veganas e vegetarianas, livres de glúten e low carb, podem ser mais saudáveis, indo de encontro a um movimento global pela busca de melhoria da saúde corporal.



Menu vegano e vegetariano

Quem?
O que?
Como?
Onde?

Vegano? Vegetariano? Parecido, mas diferente.



Primeiramente, é preciso explicar o que são ingredientes de origem animal:

- todos os tipos de carne, como de boi, frango, porco, vitela, peixe, camarão, lula, polvo, siri, caranguejo, lagosta, kani, marisco, ostra, vieira, mexilhão, etc.;
- ovos (naturais ou em pó);
- leites de animais (naturais ou em pó) e seus derivados, como manteiga, queijo, iogurte, chantilly, requeijão, creme de leite, leite condensado, soro de leite etc.;
- mel;
- temperos como caldo de carne e de frango, caldos de frutos do mar, etc.;
- gelatinas de origem animal.

IMPORTANTE: produtos que indicam “pode conter traços de (ovos, leite etc.)” não têm esses ingredientes em sua composição, mas podem ter sido produzidos ou embalados no mesmo maquinário. Esse tipo de indicação na embalagem é relevante para pessoas com alergias e intolerâncias, mas não interfere na classificação de receitas e/ou produtos veganos.

Conheça os perfis de consumidores

Para atender bem, é preciso entender as necessidades específicas de cada perfil de cliente. Por isso, conheça o significado dos termos que fazem parte do universo da alimentação vegetal.

Flexitariano

Indivíduo que tem uma dieta majoritariamente à base de vegetais, mas ainda inclui itens de origem animal no seu cardápio, com baixa frequência.

À base de plantas (plant based)

Plant based é uma expressão norte-americana para uma dieta que prioriza alimentos mais naturais, integrais, minimamente processados e preferencialmente orgânicos, excluindo ingredientes de origem animal ou sendo majoritariamente à base de vegetais.

Ovovegetariano

Indivíduo que não consome carnes e/ou leite e derivados, mas inclui ovos em sua dieta.

Vegetariano estrito

Indivíduo que tem uma dieta à base de vegetais e exclui qualquer tipo de alimento de origem animal da sua alimentação (carnes, ovos, laticínios, mel, etc.).

Ovolactovegetariano

Indivíduo que não consome carnes, mas inclui ovos e/ou leite e derivados em sua dieta. Frequentemente também chamado de “vegetariano”.

Vegano

Indivíduo que tem uma dieta à base de vegetais e exclui qualquer tipo de alimento de origem animal da sua alimentação (carnes, ovos, laticínios, mel, etc). Além disso, o vegano também não consome outros produtos que sejam de origem animal e/ou sejam testados em animais, incluindo peças de vestuário, cosméticos, produtos de higiene e de limpeza e entretenimento (zoológico, aquários, etc).

Lactovegetariano

Indivíduo que não consome nenhum tipo de carne nem ovos, mas inclui leite e derivados em sua dieta.

Low carb

A dieta low carb é um estilo de alimentação onde se diminui a ingestão de alimentos ricos em carboidratos, como pão, macarrão e tapioca, e se aumenta o consumo de proteínas, como ovos, carne, peixe e frango, e gorduras de boa qualidade provenientes do azeite, nozes e abacate, por exemplo.

Faça parte da tendência global

De acordo com a Forbes, uma das mais importantes revistas de negócio e de economia do mundo, a alimentação à base de vegetais é uma das principais tendências para o setor de alimentos e bebidas em 2019. E a demanda por esse tipo de produto deve se tornar ainda mais forte nos próximos anos.

Para acompanhar essa tendência, o mercado está investindo em tecnologias para criar alternativas à base de soja, proteína de ervilha e oleaginosas que substituam carnes, ovos e laticínios. Além disso, os restaurantes ao redor do mundo estão se empenhando em expandir a oferta de opções que agradem veganos, vegetarianos e pessoas interessadas em experimentar pratos sem ingredientes de origem animal.



Opções rentáveis, inclusivas e práticas!

Opções inclusivas e para todos os gostos

Tenha opções de menus inclusivos, preparados para atender a todos os públicos. Entre eles, opções veganas, vegetarianas, com baixa caloria e preparos sem glúten. Hoje em dia existe um crescente interesse desse tipo de público em soluções personalizadas para atender às suas restrições.

Tendo sugestões inclusivas em seu cardápio e fazendo um planejamento para a compra dos insumos seguindo as reservas feitas por seus clientes, você ainda consegue organizar a lista de compras de forma a evitar possíveis

desperdícios e utilizar produtos mais versáteis, que possam ser utilizados em todos os pratos disponíveis para o almoço ou jantar.

Hoje existe também a opção de se trabalhar com proteínas Plant Based, tendência em alta dentro da gastronomia mundial e que torna democrático o consumo de proteínas vegetais por todos.

Entre os preparos inclusivos para essa data, existem inúmeras opções de pratos e opções como, por exemplo, quiches vegetarianas, saladas, escondidinhos veganos,

tortas salgadas, stroganoff vegano e outros...

Para preparos ainda mais saborosos e impecáveis, conte com produtos de qualidade na produção dos pratos para esse período do ano. A Hellmann's Vegana tem sabor e consistência surpreendentes e é perfeita para preparos frios e quentes, podendo até substituir o tradicional creme de leite em seus preparos.

Conheça também a marca de carnes plant based que veio para sacudir o mercado do Food Service no mundo: The Vegetarian Butcher.

Praticidade na sua cozinha – seja eficiente

Para trazer mais qualidade e praticidade para a sua cozinha



Saber unir praticidade e qualidade é um dos segredos para que a cozinha de um restaurante seja um sucesso. De um lado, a necessidade de organização e de segurança alimentar; de outro, a sua marca registrada, o sabor característico de suas receitas.

Como ganhar mais eficiência na cozinha - Da culinária francesa à brasileira, da gastronomia de países de Norte a Sul: todos os chefs estão em busca dos melhores ingredientes, porém enfrentam o desafio de atender aos clientes de forma rápida e eficiente. Como conseguir isso? Os produtos desidratados Knorr ajudam a resolver esse problema, pois a marca conseguiu unir a tecnologia aosabor e desenvolveu ingredientes essenciais para a cozinha, em preparos rápidos e práticos.

Solução moderna - A versão desidratada foi umas das soluções encontradas pela indústria alimentícia para enfrentar os desafios da sazonalidade. Assim não há perigo de faltar ingredientes nas principais receitas, nem de haver variação de acidez, tamanho, textura, ou até mesmo de preço. Com as versões desidratadas Knorr, é possível fazer um molho “al limone” com o limão em pó Knorr, com o mesmo sabor do tradicional, só que em pouquíssimos minutos. Ou ainda preparar aquele molho madeira tradicional e saboroso com o mínimo de esforço. O maior objetivo da Knorr é facilitar a vida do operador ao entregar produtos de tecnologia moderna e com qualidade de profissionais.

Praticidade em primeiro lugar - Em nome da praticidade, palavra-chave para um restaurante eficiente, o molho de tomate e o purê de batatas desidratados são uma mão na roda na vida de quem está à frente desses estabelecimentos.

Quem usa com frequência tomate na cozinha sabe o quanto é importante o cuidado com a integridade desse ingrediente: ele é super delicado, ainda mais quando está maduro, o que significa que o transporte e o armazenamento precisam ser seguidos à risca.

Já quem usa bastante batata sabe quanto tempo é desperdiçado com a equipe descascando e cozinhando esse versátil tubérculo.

No caso dos desidratados, todos produtos são apenas bases “facilitadoras”, ou seja, economizam um tempão de trabalho e como são neutras (sem tempero), ainda podem receber o toque final do chef, ao gosto de cada um deles.

O papo é sobre inclusão alimentar!



Sabemos que o público vegano busca por sabores variados, pratos atrativos, criativos e inclusivos. E se tem Hellmann's vegana, todos podem!



Imagina uma versão de bobó, feita de cogumelos, banana da terra, Hellmann's Vegana e leite de coco!



Ou uma versão de quiche de legumes grelhados e Hellmann's Vegana!



Um delicioso roll de repolho e legumes com Hellmann's Vegana com toque oriental.



Uma entradinha crocante, bolinho de quinoa, grão de bico e Hellmann's Vegana.

Foco na inclusão e no sabor - à base de plantas



Sabemos que o público vegano, vegetariano e flexitariano tem crescido cada vez mais, por isso, a Unilever Food Solutions traz uma inovação para seu menu vegetariano: The Vegetarian Butcher, nossa linha de proteínas à base de plantas.



Imagina uma versão de spaguetti com carne à base de plantas moída The Vegetarian Butcher e tempero tailandês.



Ou uma versão de almôndegas à base de plantas ao sugo com massa fresca.



Um delicioso escondidinho feito com carne moída à base de plantas The Vegetarian Butcher



Uma versão de salada de folhas, rabanete agri-doce e empanados à base de plantas crocantes.

Menu low carb



Menu low carb

Antes de qualquer coisa, saiba:

- Ter um menu low carb exige respeito às escolhas de ingredientes e alguns cuidados no preparo.
- Esse menu é tão fácil de ser preparado como qualquer outro, basta adaptar.

Ingredientes como: iogurte, leite, ovos, legumes, vegetais, peito de frango, peixes, são fáceis de encontrar e com preço acessível, então abuse dessas opções e construa um menu delicioso.

DICAS PARA MONTAR O MENU:

- Pense na construção do prato, evite trazer excesso de proteína e não esqueça os legumes, frutas e demais complementos. Equilíbrio é tudo.
- Use sementes em geral, como chia, linhaça, girassol, semente de abóbora e gergelim.
- Use leites e derivados, como queijos e iogurtes. Também podemos trocar o leite de vaca por leite de amêndoas ou de coco.
- Use proteínas magras, especialmente o frango ou peru, sem pele.
- Use pescados, preferencialmente os mais gordurosos como atum, salmão, truta e sardinha.
- Use gorduras boas, como azeite, óleo de coco e manteiga.
- Sirva bebidas como café e chás sem açúcar.
- Use oleaginosas, como nozes, amêndoas, castanha do Pará e amendoim.



Menu libre de glúten



Menu livre de glúten



Antes de qualquer coisa, saiba:

Ingredientes como: farinha de arroz, farinha de linhaça, farinha de grão de bico, Maizena e farinha de tapioca, não contém glúten, são fáceis de encontrar e com preço acessível, então abuse dessas opções e construa um menu delicioso.

- Ser intolerante ao glúten não impede de ter um menu super saboroso.
- Ter um menu livre de glúten é mais simples do que parece.
- Esse menu será muito bem aceito por quem também pode consumir glúten, mas gostaria de evitar.

REGRAS DE OURO:

- Cuidado ao preparar receitas com glúten, no mesmo ambiente das receitas livres de glúten. Você não está vendo, mas a contaminação existe.
- Higienize tudo o que for possível na sua produção, antes de iniciar o processo de produção das receitas sem glúten.
- Confira se todos os ingredientes usados estão realmente livres de glúten ou se contém traços.
- Após todos esses cuidados, você estará livre para criar novos pratos ou até adaptar pratos tradicionais. Pense em tortas salgadas e doces, quiches, salgados, pratos tradicionais e regionais, além de sanduíches e cafés da manhã. Abuse das proteínas, legumes, verduras, grão de bico, lentilhas, arrozes e massas livres de glúten. Preparos com molho de tomate são super bem vindos!



Menu inclusivo na prática

Bobó vegetariano de legumes

RECEITA
VEGETARIANA



RECEITAS ESPECIAIS -
QUEM DISSE QUE COMIDA
VEGETARIANA NÃO TEM GRAÇA?

Ingredientes:

350g de Mandioca cozida
400ml de Leite
40g de Molho Branco Knorr
80g de Pimentão Vermelho
80g de Pimentão Amarelo
60g de Cebola
80g de Tomate em Cubos
10ml de Azeite de Dendê
30 ml de Azeite
Pimenta do Reino
200g de Cenoura
200g de Cogumelo Shitake
100g de Palmito em Cubos
20g de Coentro

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, adicione o azeite de dendê e metade do azeite de oliva, doure a cebola e os pimentões, acrescente os tomates.
2. Adicione o leite de coco e cozinhe por 3 minutos. Processe em liquidificador e reserve.
3. Aqueça o leite, misture o Molho Branco Knorr e deixe ferver 1 minuto.
4. Em um liquidificador, adicione as mandiocas cozidas e em pedaço, adicione o molho branco e o molho de pimentões já processado.
5. Corte em cubos todos os legumes, doure com azeite em uma panela, acrescente a base batida no liquidificador e cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo. Finalize com coentro picado.

Rendimento: 3 Pessoas

Strogonoff Vegano

RECEITA
VEGANA LIVRE
DE GLÚTEN



RECEITAS ESPECIAIS -
STROGONOFF, TODOS PODEM!

Ingredientes:

150g de Cogumelo
Shitake Fresco
150g de Cogumelo Champignon Fresco
150g de Cogumelo Funghi Seco
50g de Cebola Picada
180g de Hellmann's Vegana
50ml de Azeite
Pimenta do Reino
10ml de Molho Inglês
7g de Páprica Doce

Modo de Preparo:

1. Hidrate o funghi seco em água e reserve. Em uma panela, adicione azeite e doure a cebola.
2. Acrescente todos os cogumelos em tiras ou cubos e refogue por 2 minutos, acrescente o molho inglês e a páprica doce. Acrescente um pouco da água do funghi seco e em seguida Hellmann's Vegana.
3. Misture tudo, ajuste o sabor com pimenta do reino.

Rendimento: 2 Pessoas

Lasanha de massa fresca aos 4 queijos

RECEITA
VEGETARIANA



QUER UMA DICA DE
RECEITA DELICIOSA?

Ingredientes:

45g de Molho Branco Knorr
500ml de Leite
150g de Queijo Gorgonzola
200g de Queijo Parmesão
300g de Queijo Muçarela
300g de Queijo Provolone
700g de Massa Fresca para Lasanha
32g de Base de Tomate Knorr
250ml de Água
Folhas de Manjericão Fresca

Modo de Preparo:

1. Aqueça a água e adicione a Base de Tomate Knorr, ferva por 2 minutos e adicione manjericão.
2. Em uma panela, adicione leite e misture o Molho Branco Knorr, aqueça até ferver e misture bem.
3. Processe o queijo provolone, gorgonzola e parmesão. Corte o queijo muçarela em fatias
4. Inicie com 1 concha de molho branco, adicione a massa, queijo muçarela, mix dos queijos processados.
5. Adicione toques de molho de tomate, apenas para equilibrar o sabor.
6. Monte camadas até finalizar a massa e o queijo.
7. A última camada deve ser de molho branco, mix de queijos processados e um pouco de molho de tomate.

Rendimento: 4 Porções

Ancho com aspargos frescos

RECEITA LOW
CARB LIVRE
DE GLÚTEN



Ingredientes:

250g de Bife Ancho
5g de Caldo de Carne Knorr
120g de Aspargos Frescos
60 ml de Azeite
30g de Manteiga
Pimenta do Reino
Sal

Modo de Preparo:

1. Tempere a proteína com caldo de carne Knorr e pimenta do reino.
2. Aqueça uma panela, adicione o azeite e a manteiga e doure a carne em ambos os lados. Cuidado para não passar o ponto.
3. Retire a carne da panela e deixe descansar coberta com papel alumínio por 2 minutos.
4. Na mesma panela, doure os aspargos com um pouco de sal e pimenta do reino.

Rendimento: 2 Pessoas

Por que ter um menu inclusivo é importante para o consumidor?

Para mais conteúdo acesse:
www.unileverfoodsolutions.com.br



Unilever
Food
Solutions

Apoiar. Inspirar. Transformar.