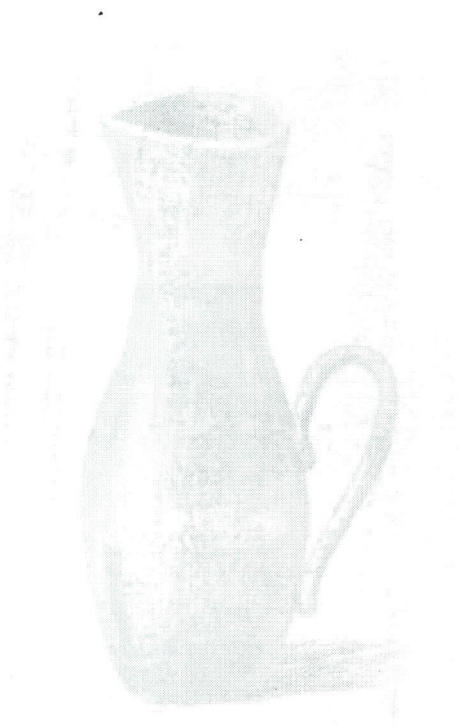


Poupar água à mesa

Nesta última década, a água e a sua importância alimentar ganhou um novo ímpeto com a sua inclusão na nova Roda dos Alimentos.



Pedro Soares

A água é de facto fundamental em quase todos os processos fisiológicos e os mais idosos são particularmente sensíveis à sua carência ou menor consumo. Dores de cabeça, dores musculares, infecções urinárias frequentes, cansaço e até uma pele com menor brilho e elasticidade podem dever-se a ingestões desadequadas de água. Sopas, sumos, infusões, fruta e água à mesa são boas formas de hidratar e consumir água regularmente. Portugal é ainda um país rico em diversos tipos de água mineral natural com composições muito diferentes, com mais ou menos gás, permitindo degustar sabores muito diferentes, de norte a sul. Uma experiência única, tanto do ponto de vista dos sentidos como da nossa história.

Apesar desta riqueza, a água é cada vez mais um bem disputado e que começa a escassear. Desde 1960, que a disponibilidade de água doce, por pessoa no mundo, não pára de diminuir. Entre 1960 e 2025, pensa-se que será reduzida a metade. A agricultura gasta 70% da água doce disponível.

São necessários cerca de 1200 litros de água para produzir 1 kg de trigo. Para se produzir 1 batata de 100g é necessário, ao longo de toda a fase produtiva e até chegar à nossa mesa, cerca de 25 litros de água. E para se produzir um hambúrguer de 150 g, cerca de 2400 litros de água.

Nestas contas de consumo virtual de água, um ser humano que consome 2300 calorias por dia, necessita de uma dose equivalente de água para obter os alimentos que lhe chegam à mesa ou seja, 2300 litros de água. Parece assustador que coisas simples como uma folha de papel em formato A4, necessite de cerca de 10 litros de água para ser produzida, desde a floresta onde a árvore cresceu até à nossa mesa de trabalho.

Como poupar à mesa e nas nossas actividades diárias, parece ser um importante desafio para os próximos anos. Uma das propostas, é aumentar o consumo de produtos vegetais que são mais eficientes energeticamente do que os produtos de origem animal. Uma pequena quantidade de peixe, carne ou ovos ao longo do dia, numa única refeição, desde que exista consumo de lácteos, é suficiente.

Outra solução é procurar incorporar proteína de origem vegetal ao longo do dia reduzindo as de origem animal. O feijão, o grão ou as lentilhas para engrossar sopas são um exemplo. Procurar produtos nacionais e da época, são outras importantes sugestões para se poupar água. O combustível fóssil para ser refinado e transportar os alimentos consome bastante água doce. A actual produção de energia eléctrica a partir de combustíveis fósseis e de energia nuclear absorve 39 % do total de captações de água doce nos Estados Unidos, por exemplo.

E depois de consumir é necessário colocar os plásticos ou os papéis nos locais próprios para reciclagem, sempre que possível. A moderna indústria alimentar está a reduzir o peso das embalagens e a utilizar cada vez mais plásticos pouco agressivos para o ambiente, mas a sua carga poluente continua importante. A sua reciclagem fará toda a diferença. Por fim saber cozinhar... pode curiosamente ajudar. A utilização maciça de alimentos embalados, congelados e já pré-cozinhados consome bastante energia e água. Cozinhar produtos do dia, da nossa tradição mediterrânica e predominantemente de origem vegetal, por parte de quem tem mais tempo é uma solução amiga do ambiente. Boas escolhas! ■