

À mesa



Pedro Soares

Alimentação vegetariana

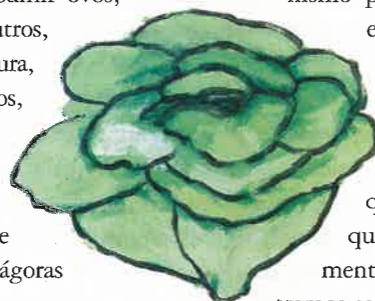
HOJE AVENTURÁMO-NOS NUMA QUESTÃO QUASE TABU, ONDE A CIÊNCIA, A MORAL E A FILOSOFIA SE ENROLAM NUMA DISCUSSÃO DE SÉCULOS. TIRAR PARTIDO, NESTAS QUESTÕES É PERIGOSO, MAS NÓS FOMOS EM FRENTE

Existem muitos formatos de se ser vegetariano. Uns mais suaves, como o ovo-lacto-vegetariano, excluem todos os alimentos de origem animal, mas permitem consumir ovos, leite e derivados. Outros, de uma linha mais dura, os vegetarianos puros, obrigam ao consumo exclusivo de alimentos de origem vegetal. A favor destas opções misturam-se argumentos religiosos, filosóficos e de protecção da saúde que são evocados desde os tempos de Pitágoras e Plutarco.

No final do séc. XIX, um dos mais famosos "vegetarianos" Jonh Harvey Kellogg e a sua família, criaram alimentos alternativos à carne, entre eles os famosos Corn Flakes. Aventistas do Sétimo Dia, os Kellogg's misturaram desde então, filosofia de vida e moralismo, pilares suficientemente fortes para criarem a Kellogg Company e produzirem actualmente 50 tipos de cereais diferentes, comercializados em 160 países, representando um volume de negócios próximo dos 8 mil milhões de dólares. Outra das razões que leva muitos jovens a optar pela alimentação vegetariana, prende-se com a defesa dos direitos dos animais. Muitos destes jovens, começam por excluir inicialmente apenas as "carnes vermelhas", mas acabam posteriormente por se tornar vegetarianos puros,

abdicando de qualquer produto animal, ou até de comprar vestuário e calçado de pele, bem como cosméticos testados em animais de laboratório.

No plano alimentar e nutricional, a opção pelo vegetarianismo puro levanta alguns problemas, na medida em que o ser humano possui mecanismos fisiológicos e um aparelho digestivo, adaptado ao longo de milhares de anos ao consumo simultâneo de produtos vegetais e animais. Os alimentos animais possuem quantidades importantes de nutrientes, os quais são escassos ou até inexistentes nos alimentos de origem vegetal. Entre eles encontramos as proteínas de alto valor biológico, a vitamina B 12, a vit. D, o iodo ou os ácidos gordos polinsaturados da família w-3. Esta situação obriga a um planeamento cuidadoso das ementas ao longo do dia. Por exemplo, para se ultrapassar a ausência de proteínas de qualidade, (presentes em abundância nos ovos e nos produtos lácteos), devem combinar-se vários produtos vegetais. Em conjunto e combinados criteriosamente, os vegetais, podem fornecer proteínas de qualidade, semelhantes aquelas existentes nos produtos lácteos. O arroz integral, a couve galega, e o feijão são exemplos de alimentos que se complementam, podendo substituir, quanto a proteínas, alimentos de origem animal. Na preparação das refeições, deve ainda ter-se em atenção o demolho dos grãos e a cozedura em panela de pressão. Estes métodos, permitem reduzir



a actividade das substâncias anti-nutricionais presentes nos vegetais, as quais reduzem a absorção das proteínas.

A vitamina B 12 é o nutrimento que mais facilmente pode estar ausente na alimentação dos vegetarianos puros. Encontra-se presente nos produtos de origem animal, mas não nos alimentos de origem vegetal. A sua deficiência é particularmente notada nas crianças, filhas de mães vegetarianas, pois estas possuem um conteúdo reduzido de Vit. B12 no leite materno. Estas crianças devem ser seguidas atentamente. Uma forma de impedir este défice é consumir suplementos comerciais ou alimentos enriquecidos artificialmente nesta vitamina, como determinados cereais de pequeno almoço, especialmente concebidos para vegetarianos puros.

O ferro e o cálcio são outros dos nutrientes a vigiar cuidadosamente. Apesar de presentes nos vegetais, são absorvidos em quantidade reduzida, devido à presença de substâncias inibidoras da sua absorção, como os fitatos e oxalatos. No caso do cálcio, recomenda-se a sua suplementação, e também de Vit. D, durante a infância e adolescência, alturas em que a maioria do cálcio se deposita nos ossos, constituindo depósitos para o resto da vida. Durante a gravidez e lactação, as vegetarianas totais, devem ser vigiadas com atenção, podendo ser necessário a suplementação de Vit. B12, Vit. D, cálcio e zinco.

Poderíamos seguir, falando de outros nutrientes e de como ultrapassar obstáculos. No entanto, a dificuldade em conseguir atingir uma alimentação nutricionalmente satisfatória, recorrendo apenas a produtos vegetais pode ser eliminada adicionando à ementa, produtos lácteos e ovos. Com a ingestão diária de cerca de 1 litro de leite ou seus equivalentes (queijo, iogurte...), 1 ovo, vegetais frescos de qualidade, cozinha a vapor, e restrição total de álcool, é possível criar um conjunto de refeições equilibradas e de grande qualidade nutricional para a maioria da população adulta. Os adeptos dos modelos ovo-lacto-vegetarianos, possuem de uma forma geral, menor prevalência de doenças oncológicas e cardiovasculares, bem como tensões arteriais e níveis de colesterol mais baixos, isto apesar da ingestão elevada de ovos. Este modelo de alimentação, que está a ser estudado com atenção, parece ser uma boa alternativa para todos aqueles que querem conciliar princípios ecológicos, de defesa dos direitos dos animais e da defesa da sua própria saúde. No entanto, se está a pensar adoptar uma alimentação deste tipo, ouça primeiro a opinião de um Nutricionista. Nas fases iniciais é fundamental o apoio de um especialista.



SOPA DE LENTILHAS PARA VEGETARIANOS PUROS

Ingredientes (4 pessoas)

7-8 chávenas de água; 1 a 2 talos de aipo; 3 cenouras; 1 cebola grande; 3 batatas; 2 chávenas de lentilhas demolidas; 3-4 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 colher de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de vinagre de vinho; 1 ramo de alecrim; oregãos, manjeriço e tomilho q.b.; Sal q.b.

Aqueça o azeite numa panela e adicione as cenouras, a cebola e os dentes de alho cortados às rodelas e a folha de louro. Deixe alourar os vegetais, com a panela tapada em lume brando. Adicione a água, as ervas de cheiro e as lentilhas. Coza, durante 1 hora, em lume médio, adicionando água quando necessário. Corte então as batatas em cubos e adicione-as, deixando cozer mais 15 minutos. Retire do calor e deixe arrefecer um pouco. Acrescente o vinagre.

ALETRIA OVO-LACTO-VEGETARIANA COM AÇAFRÃO

Ingredientes (4 pessoas)

400g de aletria; 50 de queijo parmesão ralado; 1 copo de natas frescas; 2 gemas cruas e 1 cozida; 1 saquinho de açafrão; Salsa picada, sal;

Cozer a massa. Aquecer as natas, o parmesão e o açafrão dissolvido num pouco de água, deixando ferver. Retirar do lume e juntar as 2 gemas cruas. Misture bem, batendo. Após escorrer a massa, tempere com este creme e polvilhe com a salsa picada e a gema cozida, também migadinha.