



DENEGRIDOS FARINÁCIOS

Há milhares de anos que os cereais constituem a base alimentar da humanidade mas, nos últimos decénios, o seu consumo tem baixado muito o que de modo nenhum pode considerar-se um progresso. Paralelamente, o consumo dos demais alimentos fornecedores de amido (leguminosas secas e tubérculos) também tem decrescido.

Esta menor utilização é errada. De facto, aqueles 3 subgrupos alimentares, embora com diferenças que os distinguem, são nutricionalmente valiosos e baratos. Com efeito, constituem a fonte mais importante de energia limpa - amido - e fornecem quantidades interessantes de proteínas, minerais, vitaminas e das indispensáveis fibras alimentares, de que a alimentação de tipo urbano tão carecida é nos dias de hoje.

O amido constitui a reserva energética das plantas; é um hidrato de carbono complexo, de digestão fácil e absorção lenta, muito bem adaptado às características funcionais do Homem e, sem dúvida, a fonte mais sã de energia para manter a vida e possibilitar a actividade cerebral e muscular. O amido é bem mais saudável do que o açúcar comum, mas é o uso galopante deste, para adoçar bebidas ou para confeccionar doces e guloseimas, que tem vindo a reduzir, nas últimas dezenas de anos, o consumo de alimentos com amido.

Na verdade, o que está por trás dessa queda de utilização, não é apenas a concorrência do açúcar. É toda uma mudança de hábitos alimentares que, começada entre as populações mais ricas após a última guerra mundial, se espalhou, como moda, nos meios urbanos e destes para a maioria populacional dos países desenvolvidos e em desenvolvimento. É resultado da pressão consumista sobre populações nem educadas para a saúde, nem defendidas enquanto consumidoras. Os farinácijs são alimentos baratos; então, toca de denegri-los (engordam, pão é comida de escravo da terra, batata é alimento de miséria - excepto se for vendida frita em pacotes por preço altíssimo - etc)



e vá de ocupar o seu espaço natural e saudável por produtos transformados pela indústria e vendidos sob nomes de marcas.

Destas mudanças, e de um conjunto de outras associadas, resulta um modo de comer, denominado padrão alimentar ocidental, que se caracteriza por:

- excessos: de calorias, de gorduras em geral, de gorduras sólidas, hidrogenadas e degradadas pelo calor, de açúcar, de álcool, e de carnes e processados cárneos;

- défices: de amido, de leguminosas, de alimentos cerealíferos "completos", e de produtos hortícolas e frutas inteiras.

- defeitos concomitantes: excesso de sal, uso de corantes e de outros aditivos e resíduos químicos, grandes intervalos entre refeições, e refeições muito volumosas e em pequeno número.

O padrão alimentar ocidental, essa maneira desequilibrada de comer, com seus excessos e carências, está na base da chamada patologia "moderna", praticamente desconhecida no princípio do século, mas que hoje ocupa a maior parte do trabalho dos médicos e enche hospitais. Obesidade, doenças ateroscleróticas (com seus enfartes de coração, anginas de peito, doenças vasculares, etc.), diabetes do adulto, alterações das gorduras no sangue, hipertensão, trombozes cerebrais e cancro, para só citar uma meia dúzia, são o pão nosso de cada dia.

E Portugal não é ainda dos países em que as coisas vão pior, (oxalá que nunca, o que será fácil se tivermos juízo e arrepiarmos caminho a curto prazo).

De qualquer maneira, o selvagem padrão alimentar ocidental, grassa entre nós, pleno e "civilizado" nalguns extractos sociais; mais mitigado (mas inconscientemente desejado) noutros.

Façamos como em todo o mundo onde as consequências de uma má alimentação desta natureza se sente. Tomemos consciência do problema, eduquemo-nos, melhoremos os nossos comportamentos alimentares.



Precisamos de bom pão, saboroso, mais completo e nutritivo, para que se coma mais. Precisamos de manter o consumo de arroz e de aumentar o de batata, massa e farinha. Precisamos de aumentar muito o de feijão e outras leguminosas. E, em paralelo, reduzir outras coisas de que comemos em demasia e, drasticamente, bebidas alcoólicas, gorduras e açúcar.

As leguminosas secas fornecem quantidades apreciáveis de amido, proteínas (mais do que a carne mas não tão boas) e fibras; fornecem quantidades muito valiosas de vitaminas e minerais e quantidades modestas de gorduras (aliás de qualidade excelente). O seu renovado interesse em nutrição resulta de que, se forem comidas todos os dias em pequenas porções, enriquecem substancialmente a ração de fibras, como nenhum outro tipo de alimentos. Nada contra uma feijoada ou contra um prato de feijão-frade ou de grão, mas o importante é que todos os dias se coma uma porção: na sopa, num prato de arroz ou de massa, numa jardineira ou ensopado, num pratinho como acompanhamento ou aperitivo. O interesse das leguminosas reside também no facto de reduzirem a necessidade de carne e peixe, o que embaratece a alimentação e a torna mais higiénica. E dão amido. Se as pequenas quantidades preconizadas provocarem gases incómodos, moam-se com a varinha ou no passador.

Batata, batata-doce (tão saborosa e esquecida) e inhame (confinado às Ilhas e ao Algarve) são alimentos semelhantes; em relação às características gerais do grupo diferenciam-se porque são grandes fornecedores de vitamina C e mais pobres de proteínas. A mandioca, muito menos interessante, conhecêmo-la como tapioca e farinha de pau.

Não foram os citrinos que acabaram com o escorbuto no norte da Europa mas a batata; as batatas novas são mais ricas de vitamina C do que as velhas mas mesmo duas destas, de tamanho médio, fornecem a ração diária necessária. Para não destruir parte da vitamina C é preciso ter cuidados: cozer em água ou assar as batatas com casca e inteiras, ou cozê-las em panela de pressão ou em vapor.

Quanto aos cereais, a maneira mais comum e universal de os consu-



mir é como pão. O pão deve ser escuro, para manter parte substancial dos minerais, fibras, vitaminas e proteínas que o grão contém, os quais se perdem quando o espoamento é grande e a farinha fica branca.

Do mesmo modo, as massas mais grosseiras (por exemplo, cotovelos e cortadas de 2^o) e o arroz que apresenta risquinhas coloridas (que foi menos polido e que, por isso, ainda tem parte dos envólucros do grão) são mais ricos; também são mais económicos.

Leitor atento! Não vá em modas perigosas e não comece para aí a comprar embalagens bonitas, produtos muito reclamados, de preparação instantânea, ou com sabores a qualquer coisa. São caros, e de um modo geral, desequilibrados. Porque não faz papas e cremes em casa com leite, farinhas ou féculas e pouce açúcar? Por que se deixa ir em bolinhos e bolachinhas? Por que não abandona fritos e pratos gordurosos, que esses, sim, engordam, e passa a comer mais farináceos? Guide da saúde, poupe a bolsa.