

Ecoguia para mudar o mundo

MARIA DE OLIVEIRA DIAS

Fundadora da The Love Food e autora de *O Livro da Cozinha Vegana*

Alimentação

- * Sustentabilidade
- * Desperdício
- * Minimalismo
- * Moda * Cosmética
- * Bem-Estar
- * Slow living

Inclui receitas
veganas e
sustentáveis

nascente



Ao Baltasar

*Para todos os animais
que conseguimos salvar
É em memória daqueles
que não conseguimos*

Índice

A alimentação que nos liga e que nos separa <i>de João Almeida</i>	11
A história de um legume	23
Alimentação	29
<i>Proteger o ambiente à garfada, de Nuno Alvim</i>	30
Compras	34
Produtores, mercearias, padarias	36
Da estação	37
A indústria animal	38
O estilo de vida	42
<i>Texto de Geisa Coelho</i>	44
Planear refeições sem ser <i>control freak</i>	49
Usar a energia	51
No frigorífico	53
Temperos, ajudas e utilidades	54
No congelador	55
Na despensa	57
Trocas sustentáveis na despensa	60
Trocas sustentáveis na cozinha	61
Trocas sustentáveis nas compras	65
Trocas sustentáveis no prato	66
<i>Texto de Kitchen Dates</i>	68

Receitas 71

Entradas, snacks e utilidades	72
Pão sem amassar	72
Duo de panquecas de trigo-sarraceno	74
Panquecas de aveia e banana	76
Bolachinhas de aveia	78
Queijo de amêndoa fermentado	80
Shakshuka	82
Picles	84
Azeite aromatizado	86
Maionese caseira	88
Molho de tomate especial	90

Refeições	92
Zoodles asiáticos com molho de amêndoa	92
Panadinhos de couve-flor	94
Hambúrgueres de beterraba e nozes	96
Wraps de couve e patê de grão	98
Hambúrgueres de feijão e cogumelos	100
Portobellos assados com purê de batata-doce e feijão	102
Sticky tofu	104
Tacos	106
Assado de feijocas, castanhas e grelos	108
Bolonhesa de lentilhas	110
Tempeh e alho-francês asiáticos	112

Sobremesas	114
Crumble de morango	114
Bolo de festa	116
Salame de alfarroba	118
Bolo de mirtilos e maçã	120
Arroz-doce	122

Mastering The Art of Sobras	124
Patês de sobras	124

Hambúrgueres, almôndegas e croquetes	125
Empadinhas, tartes e quiches	126
<hr/>	
<i>Jejum</i>	128
<hr/>	
Bem-estar	133
<i>Texto de Eunice Maia</i>	136
Minimalismo	142
Em casa	145
Recusar, reparar e reciclar	147
Eficiência energética	148
Água	149
Plantas	151
Limpezas da casa	152
Outras situações, outras ideias	152
Armário e <i>slow fashion</i>	154
Cosméticos e produtos de beleza	161
<i>Texto de Cátia Curica</i>	161
Algumas dicas para a vida em geral	174
<hr/>	
Pessoal	177
<i>Texto de Helena Miranda</i>	178
O Círculo da Vida	179
<i>Slow living, de Ana Milhazes</i>	184
Um plano	189
Um foco	191
Os sentidos	194
Gratidão	197
Cuide de si	198
<i>Texto de Isabel Castanheira</i>	200
<hr/>	
<i>Notas</i>	203
<hr/>	
Vamos mudar o mundo?	204
<hr/>	
Agradecimentos	206

A close-up photograph of a hand holding a large green leaf. A small, light-colored snail is crawling on the leaf. The background is a blurred green field. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey rectangle.

**A
ALIMENTAÇÃO
QUE NOS LIGA
E QUE
NOS SEPARA**

João Almeida, Consultor em Sustentabilidade Alimentar

Tal como a música nos liga, independentemente da língua mas dependente da melodia, o que comemos tem exatamente o mesmo potencial, se não até mais, de nos ligar e juntar enquanto família, região, país e enquanto moradores do planeta. E, assim como queremos que a música não seja apenas uma melodia mas também nos traga uma mensagem de amor, de esperança ou uma estória, queremos que a nossa alimentação não seja só sabor mas também saber. Alimentação que nos deixe saudáveis, que diga algo sobre nós e que tenha um impacto positivo na nossa identidade, nos que nos rodeiam e no planeta que habitamos.

Opiniões em conversas sobre alimentação têm tido a capacidade de, nos últimos tempos, aproximar tribos de opinião semelhante, mas também de nos afastar enquanto sociedade e enquanto família, a partir do momento em que a alimentação deixou de ser uma tradição monótona e cada um começou a poder escolher como se alimentar. Hoje em dia, se alguém decide ter uma alimentação mais sustentável, mais saudável, mais simples e menos egoísta, é frequentemente atacado com o argumento da destruição da tradição e da cultura, de estar apenas a seguir uma moda, de saber menos e até de ser irresponsável.

Do que não nos lembramos, ou do que não podemos mesmo lembrar-nos, é de que, tradicionalmente, em Portugal ou no mundo, comia-se muito pouca carne e peixe, desperdiçava-se muito pouco e havia pouca diversidade. Os alimentos eram

maioritariamente regionais ou vinham da quinta dos avós na aldeia, e os produtos industriais eram uma miragem. Antigamente, só se comia carne quando alguém fazia anos ou quando havia alguma celebração religiosa (por isso, o cabrito era morto na Páscoa, e o polvo ou bacalhau eram comidos pelos mais abastados no Natal). Hoje em dia, transformámos as receitas de festa em refeições do quotidiano. Se não comermos um «menu festivo» como um bacalhau com natas ou um bife de 300 g ao almoço, pensamos que não ficamos saciados, achamos que «falta alguma coisa».

Ainda bem que hoje em dia temos esta abundância, que podemos escolher e que já (quase) não se passa fome em Portugal e na maior parte dos países do mundo. Contudo, temos de tratar este privilégio exatamente como um privilégio, ou seja, reconhecendo que é um estatuto especial que atingimos, um momento da história delicado que pode ser efémero... Se não mudarmos os nossos hábitos alimentares rapidamente, antes mesmo de estes se tornarem uma nova «tradição», não só continuaremos a acelerar os problemas de saúde ligados à alimentação como avançaremos velozmente para a destruição do meio ambiente.

Os chamados profetas do nosso tempo chegaram, não com programas pessoais, mas globais. Tal como Che Guevara queria revolução, Luther King queria igualdade e Gandhi apelava à paz, hoje democratizam-se os megafones, e vários jovens por todo o mundo levantam-se a pedir aos mais velhos apenas que haja um futuro igual àquele a que gerações anteriores tiveram direito.

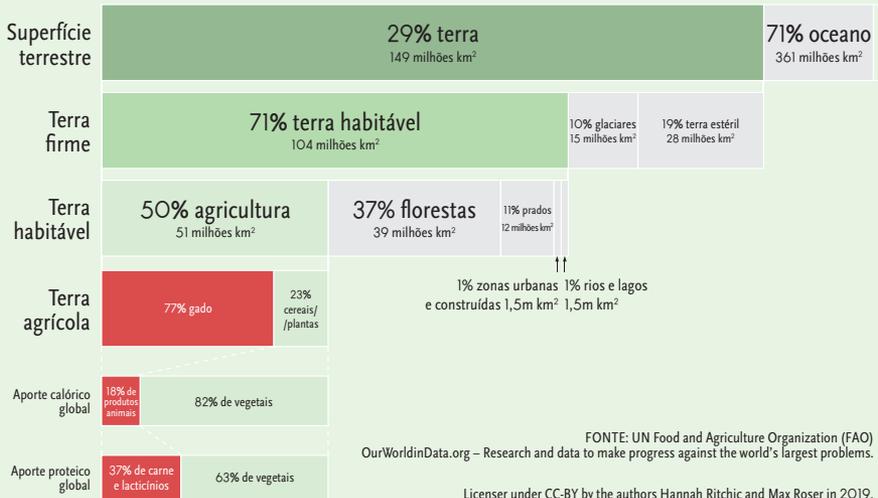
É deveras difícil entender o impacto que a nossa alimentação tem no ambiente. As prateleiras dos mercados estão sempre

cheias, há fila à porta das *steakhouses*, temos à distância de um clique a cozinha do mundo trazida à porta de casa... E isto parece ser pacífico – porque nos haveríamos de preocupar? A verdade é que o diabo muitas vezes se esconde na normalidade, tentando apaziguar o nosso sentido crítico, deixando-nos descrentes de que haja algo mais em que acreditar do que apenas *business as usual*. É muito mais fácil perceber por que razão o plástico polui os mares: há plástico que não se degrada; há mar com animais marinhos que não se dão bem com o plástico. E, como um mais um é igual a dois, estamos todos de acordo (ou quase todos, enfim!) quanto ao facto de plástico em demasia ser mau. Não são precisas muitas palavras.

Porém, quando falamos de alimentação, há dois temas que são certamente os mais importantes, mas cujo impacto negativo é também mais difícil de compreender: o consumo de produtos animais e o desperdício alimentar. Contudo, antes de lá chegarmos, vamos subir num balão até às nuvens para conseguirmos olhar para baixo e ter uma perspetiva mais global.

Quase todos, hoje em dia, já andaram de avião e olharam pela janela, para a paisagem. Após a descolagem, em alguns minutos nos afastamos das cidades, das suas periferias, e passamos várias horas sobre zonas rurais, salpicadas por algumas pequenas zonas urbanas, aldeias ou vilas. Se bem repararmos, principalmente na maioria dos países europeus ou outros desenvolvidos, os terrenos estão trabalhados na sua quase totalidade, por agricultores que os preparam para nos darem os alimentos de que precisamos. Às vezes, nem nos chegamos a perguntar «O que será que aquelas formigas lá em baixo estão a produzir?» Vamos perguntar às estatísticas:

Uso global da terra para produção de alimentos



- Apenas 29% da superfície terrestre não é coberta por água.
- Desses 29%, da chamada «terra firme», apenas 71% são zonas habitáveis, e o restante corresponde a zonas geladas (a maior parte na Antártica), a desertos ou a zonas montanhosas.
- Dos 71% das zonas habitáveis, metade (50%) é utilizada para a produção agrícola, deixando a outra metade com a seguinte distribuição: 37% para florestas, 11% para prados, 1% para rios e lagos, e o restante 1% para zonas urbanas incluindo cidades, vilas, estradas e outras infraestruturas. Não estava à espera destas proporções, certo?

Voltando à área para produção agrícola (50% das zonas habitáveis):

- 23% da área de produção agrícola são utilizados para produção de plantas que, através do seu consumo direto,

nos fornecem 82% das calorias ou 63% das proteínas da nossa alimentação.

- Os outros 77% são utilizados para, indiretamente (ou seja, através da capacidade transformativa da produção animal), produzir carne e laticínios (incluindo neste valor pastagens e produção de rações animais). Esta ocupação dos solos de produção agrícola nem consegue, infelizmente, fornecer-nos um quinto, ou seja, 18%, das calorias de que precisamos na alimentação global (ou o correspondente a 37% das proteínas).

Como vemos, estamos a ocupar demasiada terra para a produção de produtos animais que são muito mais ineficientes a fornecer-nos calorias e proteínas do que a alternativa de comer diretamente produtos vegetais.

Com estes valores, conseguimos começar a perceber a grande ineficiência de recursos que é consumir calorias e proteínas de produtos animais.

Se estivermos em Portugal, a maior parte desses terrenos trabalhados, que vemos do balão, está a produzir cereais, na grande maioria das vezes trigo ou milho. Principalmente para produzir rações para alimentar animais de consumo humano. Vemos também várias pastagens para gado bovino e ovino e, cada vez menos, floresta autóctone, que em Portugal é frequentemente substituída pela plantação de eucaliptos para produção de pasta de papel. De facto, encontramos cada vez menos o montado de sobro e azinho (as árvores da cortiça e azinheiras), substituídos por olival superintensivo. Noutros países, mais a

• sul, as culturas preferidas que substituem a floresta tropical são
 • plantações de soja, arroz ou óleo de palma.

• Sabendo que existem milhares de plantas edíveis na Terra,
 • é incrível apercebermo-nos como a maior parte da superfície
 • agrícola terrestre está ocupada para a produção de apenas de
 • cerca de 20 tipos de plantas: soja, trigo e outros cereais, milho,
 • arroz, cana-de-açúcar e beterraba sacarina, óleo de palma, ba-
 • tata, banana, mandioca, algodão e sementes de girassol. Na sua
 • grande maioria, estas plantas são produzidas para a alimen-
 • tação animal, sobretudo a partir de sementes geneticamente
 • modificadas, reduzindo a diversidade genética outrora existente
 • nas sementes mundiais e com a ajuda de pesticidas (herbici-
 • das, inseticidas, fungicidas), assim como de fertilizantes quími-
 • cos provenientes de fontes não renováveis (nitrogénio, fosfato
 • e potássio).

• Será que este cenário monótono de plantas todas iguais faz
 • sentido? O que fazer? Vamos consumir produtos mais diversos
 • e de origem biológica!

• Fará sentido que, de toda a área agrícola do planeta Terra,
 • cerca de 80% sejam usados na produção de animais para con-
 • sumo humano? Vamos consumir menos produtos animais e ser
 • mais criativos com a grande variedade de plantas comestíveis
 • que existe!

• Há mesmo uma estatística global que nos diz que, se divi-
 • dirmos toda a área de agricultura do mundo por toda a popu-
 • lação mundial, isto dar-nos-ia cerca de 2000 m² de produção
 • agrícola para cada um de nós. E, anualmente, estes 2000 m²
 • teriam de ser suficientes para produzir as quantidades necessá-
 • rias de pão, leite, fruta, carne, batatas, arroz e mesmo biodiesel

ou algodão para a roupa... Estes 2000 m² correspondem a cerca de um quarto de um campo de futebol. Parece-lhe possível? Sim, se apenas comermos moderadamente produtos animais e se formos muito eficientes com o resto dos recursos a que temos «direito», de acordo com este cálculo que assume que todos queremos viver num mundo equitativo.

Sob esta perspetiva de «olho de pássaro», talvez consigamos começar a compreender o impacto do consumo animal no ambiente. Talvez assim possamos entender melhor que, sendo a superfície agrícola limitada e sendo a soja para ração animal uma cultura muito lucrativa, os fazendeiros no Brasil preferiram fazer queimadas na Amazónia a ter floresta tropical autóctone, para eles supostamente não produtiva.

As dimensões do nosso planeta, e de acordo com estas estatísticas, são assim tão grandes, não estão tão longe da nossa capacidade de compreensão que nos seja difícil perceber a verdadeira dimensão do impacto que a produção de produtos animais para a alimentação humana, como a carne, o leite, os ovos e mesmo o peixe, tem no planeta Terra.

Vamos parar para respirar... para podermos passar agora ao segundo maior impacto que a nossa alimentação tem no ambiente: o desperdício alimentar. Mas continuemos no balão, cá em cima, e olhemos para baixo, para os tais agricultores do tamanho de formigas a trabalhar, para os vários hectares de terra agrícola a perder de vista, com cereais, tubérculos, frutos, hortícolas, plantas oleaginosas, pastagens para animais, etc. Agora imaginemos que toda esta produção corresponde a plantas para consumo humano direto ou carne, leite, peixe... um terço, 33% de toda a produção, é perdido ou desperdiçado em

toda a cadeia alimentar. Repito: um terço de toda a produção é hoje em dia desperdiçada e não chega à boca de ninguém! O que perfaz, de acordo com a FAO, 1,3 mil milhões de toneladas por ano. Números tão assombrosos que se tornam inimagináveis para a nossa condição humana.

É importante ter em conta que as razões deste desperdício vão desde acidentes no transporte logístico dos alimentos a perdas devido à produção excessiva de alimentos perecíveis, passando por refeições com doses demasiado abundantes, que os clientes de um restaurante não conseguem comer até ao fim. Porém, e descendo agora do balão para entrar nas cozinhas dos países desenvolvidos como Portugal, cerca de metade de todo o desperdício acontece nas nossas casas. Seja por termos comprado em demasia seja por nos termos esquecido dos vegetais na gaveta do frigorífico, porque não nos apeteceu...

Qual o maior impeditivo para que esta situação se altere? Que as pessoas não reconheçam e não tenham a noção de que grão a grão se enche o caixote do lixo e que, mesmo não parecendo, desperdiçamos diariamente em nossas casas vários quilos de alimentos que seriam perfeitamente edíveis. Serão, ao fim de um ano, várias centenas, se não milhares, de quilos de comida desperdiçada por cada família. E imagine quantos euros não vão também para o caixote.

Atenção para os mais distraídos: estes dados não são opiniões, abertos a interpretação ou teorias da conspiração. São factos, baseados em dados, trabalhados e retrabalhados por milhares de cientistas sérios e com ética (aliás, a maior parte dos cientistas não tem como objetivo mascarar dados...), de vários países, nada de *fake news*. Aliás, não há nada de *new* nestas

informações – estes dados são conhecidos há dezenas de anos. Tal como a realidade das alterações climáticas, cujos alertas já remontam aos anos 90 do século xx mas para os quais só agora, com verões demasiado secos, tempestades de inverno demasiado agrestes e fogos demasiado intensos e extensos, começamos a abrir os olhos, percebendo que precisamos de agir.

Espero que neste ponto da leitura estejamos todos de acordo: muita coisa na nossa alimentação, e por conseguinte no sistema alimentar, terá de mudar. E só faz sentido se agirmos todos. O argumento «se queres comer menos carne é lá contigo», depois desta ensaboada de números, deixa de fazer sentido. Temos de ser todos a comer menos produtos animais e a ser mais eficientes nas nossas cozinhas. Se forem só alguns, a corrida está perdida.

Fontes:

www.ourworldindata.org/land-use

www.2000m2.eu

www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/

www.agupubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1029/2003GB002108



Receitas

Pão sem amassar

Este pão foi das primeiras coisas que comecei a vender quando abri a fábrica. Rapidamente descobri que a padaria, assim como a pastelaria, são artes selvagens. No verão, com o calor que estava na rua e com os fornos a trabalhar a todo o gás, este pão fermentava tão rápido que chegávamos a entrar na cozinha e o pão tinha crescido tanto que se espalhara pelas bancadas e pelo chão. Mas não se preocupe que isso nunca aconteceu numa cozinha de casa tradicional. As vantagens de fazer pão em casa são imensas: pode variar as farinhas e escolher as de melhor qualidade, e o pão tem tempo para fermentar. E tudo isto sem amassar! Faça a mais e congele fatiado! Eu costumo triplicar a receita e fazer um pão enorme numa assadeira retangular.

PARA UM PÃO REDONDO MÉDIO

INGREDIENTES

- 2 chávenas de farinha de trigo ou de espelta sem fermento
- 2 chávenas de farinha de trigo ou de espelta integral
- 1 ½ c. de chá de sal marinho
- 1 c. de chá de fermento em pó para pão (de preferência biológico)
- 2 ½ chávenas de água

CONFEÇÃO

Numa taça grande, misture todos os ingredientes.

Depois de bem envolvidos, tape com um pano e deixe levedar durante uma noite (cerca de 8 horas) ou até a massa duplicar de volume.

Coloque a massa numa forma redonda de 23 cm de diâmetro ou numa forma de bolo inglês, forrada com papel vegetal. Leve ao forno a 180 °C, durante 30-40 minutos. (Na forma de bolo inglês pode demorar mais tempo.)

Desenforme o pão sobre uma rede metálica e deixe arrefecer. (Não deixe arrefecer na forma ou ganhará humidade.)



Pode acrescentar, por exemplo, frutos secos, oleaginosas, farinha de alfarroba ou farinha de beterraba à massa e ir variando os sabores.



Zoodles asiáticos com molho de amêndoa

Aprendi esta receita num curso de comida crua, e acabou por se tornar uma das minhas preferidas, com algumas alterações! O molho fica incrível e apetece comer à colher. Quando juntar o molho aos zoodles, certifique-se de que os come de imediato, caso contrário vão libertar água. Poderá também escolher uns noodles de arroz ou mesmo esparguete integral, se preferir uma refeição mais consistente. Mas, num almoço de verão, os zoodles de curgete sabem especialmente bem.

PARA 2 PESSOAS

INGREDIENTES

Para o molho

- ¼ chávena de manteiga de amêndoa
- ¼ de chávena de amêndoas sem pele, demolhadas durante 1 noite ou ferveridas para amolecerem
- ¼ chávena de molho de soja
- sumo de ½ limão médio
- 1 c. de sopa de gengibre ralado
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado
- 1 c. de chá de óleo de sésamo
- 1 malagueta (ou a gosto)

Para os zoodles

- 1 curgete
- ¼ couve-chinesa, branca ou coração, cortada em juliana fina
- ¼ couve-roxa, cortada em juliana fina
- 1 cenoura, ralada
- ¼ de pimento vermelho cortado em tiras

Para montar

- ¼ de chávena de molho
- 2 c. de sopa de folhas de coentros frescos
- 1 c. de sopa de folhas de hortelã picadas
- uma pitada de sementes de sésamo, para guarnecer

CONFEÇÃO

Para fazer o molho, coloque todos os ingredientes, exceto a malagueta, num copo-misturador e triture com a varinha mágica até obter um creme. Pique a malagueta e incorpore-a com um garfo. Reserve.

Corte a curgete com um espiralizador, em esparguete fino, ou então com uma mandolina, em tiras finas.

Junte a curgete aos outros ingredientes numa taça e reserve.

Envolva os legumes crus no molho. Espalhe as ervas aromáticas e as sementes de sésamo por cima, para decorar e tornar este prato ainda mais aromático. Delicie-se logo de seguida.



Crumble de morango

PARA 12 PESSOAS

INGREDIENTES

- ¾ de chávena (cerca de 80 g) de passas
- ¼ de chávena (cerca de 55 g) de figos secos sem os pedúnculos
- 2 c. de sopa de linhaça moída
- 6 c. de sopa de água
- 2 chávenas de flocos de aveia finos
- 1 chávena de miolo de avelã
- ½ c. de chá de sal
- 1 c. de sopa de canela em pó
- ¼ de chávena mal cheia de manteiga de amêndoa, amendoim ou avelã
- ⅓ de chávena de azeite
- ¼ de chávena de sementes de girassol ou de abóbora
- ¼ de chávena (cerca de 50 g) de chocolate, picado (opcional)
- 500 g de morangos frescos

CONFEÇÃO

Numa tigela, demolhe as passas e os figos em água a ferver, até amolecerem. Depois, triture-os até obter um puré. Reserve.

Misture a linhaça com a água. Reserve.

No robot de cozinha, triture 1 chávena de flocos de aveia, as avelãs, o sal e a canela até obter uma farinha. Retire para uma taça.

Numa taça, misture todos os ingredientes, exceto os morangos, até os incorporar bem.

Corte os morangos em pedaços e coloque-os num prato refratário.

Espalhe a cobertura por cima dos morangos e leve ao forno a 180 °C, durante 15 minutos, até dourar.



No inverno, pode substituir os morangos por maçã, pera e/ou marmelo.



«Os chamados profetas do nosso tempo chegaram, não com programas pessoais, mas globais. Tal como Che Guevara queria revolução, Luther King queria igualdade ou Gandhi apelava à paz, hoje democratizam-se os megafones e vários jovens por todo o mundo levantam-se a pedir aos mais velhos apenas que haja um futuro igual àquele a que gerações anteriores tiveram direito.»

João Almeida, consultor em sustentabilidade alimentar

Com as questões ambientais na ordem do dia, o desejo de fazer pequenas mudanças significativas é crescente em cada um de nós. Este livro é um guia para todos aqueles que querem ser a diferença, fazendo as melhores escolhas e vivendo de forma mais consciente.

Neste ecoguia, Maria de Oliveira Dias partilha o seu percurso pessoal, reunindo as melhores soluções práticas para organizar a despesa, o frigorífico ou o roupeiro. Oferece ainda diversas receitas veganas deliciosas e, com o auxílio de convidados muito especiais, deixa inúmeras dicas sobre cosmética, *slow fashion*, atividade física, gestão do tempo e a opção por uma vida mais impactante e minimalista.

COM OS CONTRIBUTOS DE:

João Almeida, Nuno Alvim, Geisa Coelho,
Kitchen Dates, Cátia Curica, Eunice Maia,
Helena Miranda, Ana Milhazes e Isabel Castanheira.

Leia também,
da mesma autora:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-038-6



9 789895 640386

Desenvolvimento Pessoal