

Reinventando a cozinha



Raiana Collier em 18/09/2015 15:45

Brasileiros apostam em substituições no cardápio em busca de uma vida mais saudável



A médica Tatiana Oliveira resolveu colocar a mão na massa e aprendeu a preparar até cheesecake e bolos com ingredientes mais saudáveis

Foto: Lucas Benevides

Uma das músicas de maior sucesso de Beyoncé se chama "Irreplaceable", termo que em português pode ser traduzido para "insubstituível". Na faixa, a cantora americana fala sobre um rapaz que pode ser substituído por alguém melhor. Enquanto isso, aqui no Brasil, o que o brasileiro está descobrindo é que pode fazer substituições... No seu cardápio. Sabe aquele chocolate ao leite bastante calórico? Assim como a Beyoncé garante que pode substituir o tal namorado, os especialistas apontam que os 23% de gordura do cacau podem ser trocados pelos 7% da alfarroba.

Em 2014, o Brasil se tornou o quarto maior mercado de produtos voltados para alimentação saudável, movimentando, anualmente, US\$ 35 bilhões no país. Para André Basile, diretor da loja de produtos naturais Homem da Terra, o aumento na procura por esse tipo de alimentos acontece por uma série de fatores. O primeiro deles: saúde. A preocupação no sentido de envelhecer com qualidade de vida é cada vez maior. O segundo: estética - a busca por um corpo mais sadio. Terceiro: devido ao acesso mais fácil à informação e ainda por uma questão de preços.

"Você vê que é possível fazer essa troca sem gastar muito. A reeducação alimentar hoje não é tão cara quanto era há três, quatro anos. Antigamente, o alimento orgânico custava o dobro do preço, hoje não é mais isso tudo. E as pessoas atualmente querem fazer a própria comida, porque não conseguem ter uma alimentação natural e saudável na rua. E quando você faz sua comida, não vai botar qualquer ingrediente", acredita André.

Cliente: Mais Bonita
 Veículo: O
 Fluminense
 Editoria: Revista
 Data: 18.09.2015

Entre os alimentos com mais procura na loja de André estão os sais alternativos, como o marinho e o rosa, e os adoçantes naturais, como o xilitol e os sem glúten. Outros, como a tapioca e chocolates com ingredientes diferentes também fazem sucesso. “Aqueles molhos que se usa para salada, por exemplo, hoje já dá para substituir por versões sem sódio, sem corante, sem conservantes. Tem gente que pensa ‘ah, mas não é tão bom’. É sim. Às vezes, até melhor que esses outros feitos para ser bons,

Redes de supermercados também já aderiram à tendência, como o Pomar, oferecendo produtos como cerveja sem glúten, coalhada sem lactose e achocolatados orgânicos.

Ana Carolina Rangel, de 34 anos, faz parte do grupo que André descreve como os que perdem peso por questões de saúde. Ela conta que “estava muito gorda, mas não percebia”, sentia dores nas pernas, mas não entendia o porquê, até ver uma foto sua em um casamento, e percebeu que realmente precisava emagrecer. Ana Carolina entrou em um programa voltado para a perda de peso e começou a fazer alterações em seu cardápio e na sua rotina. Trocou o sedentarismo pelo pilates, caminhada e circuito na praia. A cada três horas faz alguma refeição e desenvolveu gosto por alimentos como a abóbora, que antes não entrava em sua dieta. Dois anos depois, já perdeu 28 quilos.

“Para mim, a parte mais difícil foi essa substituição da alimentação, porque eu gosto de comer. Então, eu aprendi a substituir, mas não deixo de comer. Antes, eu comia um pacote de batata palha inteiro no almoço, não tomava café da manhã... Essas coisas”, lembra Ana Carolina.

Depois de uma cirurgia, a empresária Viviane Silveira, de 37 anos, começou a ter problemas de insônia e dificuldades para emagrecer. Ela procurou um profissional e começou a comer com um novo cardápio, mais balanceado. Ao todo, são oito refeições ao dia. Bebidas alcoólicas durante a semana foram cortadas, doces só de vez em quando.



A empresária Viviane Silveira adotou um cardápio mais balanceado e faz oito refeições ao dia. Agora, ela toma sucos verdes, come mais berinjela e aspargos, e também começou a usar óleo de coco

Foto: Lucas Benevides

“Depois de uma certa idade, acho que nosso organismo não funciona mais da mesma forma, então a gente precisa de alimer para acelerar o metabolismo. Eu inseri pimenta na dieta, que é uma coisa que eu não comia, sucos verdes, que eu não be passei a comer mais berinjela, aspargos, que eram coisas que não faziam parte da minha alimentação, e eu passei a go: Também comecei a usar óleo de coco”, detalha.

Já Tatiana Oliveira, de 38 anos, teve o primeiro filho há três meses. Hoje, com menos de 70 quilos, a médica chegou a ganhar mais de 20 quilos durante a gravidez. Ela conta que sempre gostou de doces e açúcares em geral. Quando, nos primeiros meses de vida, o bebê começou a ter cólicas, a pediatra recomendou que fosse adotada uma dieta monótona (baseada em um número limitado dos mesmos tipos de alimento diariamente).

“Eu pensei: não vou fazer isso, e decidi substituir os ingredientes. Se eu gosto de bolo de chocolate, vou fazer um bolo diferente. O primeiro bolo de aniversário do meu filho foi de brigadeiro, com cobertura de brigadeiro e confete. O do terceiro aniversário, de três meses, foi um bolinho fitness, com farelo de aveia, mel orgânico e castanha-do-pará. E é tão gostoso quanto”, afirma.

Tatiana, que antes vivia em guerra com a cozinha, resolveu botar a mão na massa, aprendeu a preparar até cheesecakes com ingredientes mais saudáveis e entrou para um desafio no Instagram, onde, além de postar fotos das suas receitas, conta os desafios de encarar uma gravidez aos 38 anos e de entrar na rotina de um cardápio fitness. Para suas incursões na cozinha, pesquisa receitas na internet e faz adaptações mais agradáveis ao seu paladar. Ela admite que, no começo, para quem tem o paladar acostumado a doces, é difícil, mas garante que depois cria-se o hábito. E completa: “não é tão caro quanto parece”.



Entre os produtos mais procurados na loja de André Basile estão o sal marinho e os adoçantes naturais
Foto: Lucas Benevides

“É uma coisa que me fez ter um pouco de resistência no começo, porque eu pensava ‘não vou comer essa areia natural fitness, porque eu vou gastar uma nota’. Mas a gente vai perguntando, descobrindo novos lugares. Eu compro muita coisa em armazém, e vou guardando”, revela.

Carla Albuquerque, nutricionista especialista em ortomolecular e estética, atenta para os perigos do “modismo de ser saudável”. O corte de alimentos sem glúten do cardápio, por exemplo, não deve ser feito sem orientação profissional. “Retirar o glúten não é sinônimo de alimentação equilibrada e nem tão pouco de reeducação alimentar. Os produtos sem glúten são ótimas opções para os alérgicos à proteína do trigo (glúten), porém, não se deve achar que trocar as massas tradicionais, até mesmo as integrais, seria o ideal ou saudável. Procurar um nutricionista capacitado para elaborar um plano alimentar com ou sem glúten, porém equilibrado, é o mais indicado para quem quer adotar um estilo de vida saudável”, recomenda.

A especialista diz ainda que, além dos sais rosa e marinho, a alfarroba no lugar do chocolate, a pasta de soja no lugar da margarina e creme de avelã sem açúcar ou pasta de amendoim no lugar do doce de leite são algumas das trocas do momento que valem a pena.

Cheesecake de morango e cranberries

Massa o 1 xícara de castanha-de-caju o
1/3 de xícara de noze
1 colher de sopa de coco ralado
2 colheres de chá de óleo de coco
8 ameixas secas sem caroço
1 colher de sopa de açúcar mascavo Recheio
300g de cream cheese o 300g de ricota
suco de ½ limão o raspas de casca de limão
1/2 pote de iogurte desnatado
1 colher de chá de essência de baunilha

Cobertura

250g de morangos orgânico
50g de cranberrie
açúcar mascavo a gosto

Preparo:

Massa: Coloque os ingredientes no processador até virar uma farofa, leve ao forno preaquecido por 10 a 15 minutos.

Recheio: Bata os ingredientes no liquidificador. Em seguida, despeje sobre a massa e leve à geladeira.

Cobertura: Ferva os ingredientes até ficar em ponto de calda.