



# SER ATLETA VEGAN É POSSÍVEL?

Patrícia Simões

Junho, 2021



Mas os Vegan excluem, também, do seu quotidiano, tudo o que tenha origem animal, tal como roupa (lãs e peles), ou produtos testados em animais.

Eu considero-me no meio-termo: tento ao máximo ter atenção para não comprar produtos que testem em animais e escusado será dizer que não compro nada que tenha peles ou penas, ou que esteja directamente ligado ao sofrimento animal, mas ainda não consigo controlar tudo o que compro, e até posso ter roupa ou calçado que me foi dado há anos atrás que possam não ser Vegans, mas que também não me faz sentido deitar fora.

Há uma razão muito clara para me ter tornado Vegan: o sofrimento animal e as condições em que estes se encontram (que são chocantes e desnecessárias) bem com a questão ambiental.



Este artigo destina-se a todos os que queiram perceber como uma Vegan não morre desnutrida a praticar Crossfit! 😊



Como atleta Vegan, tenho que ter mais atenção ao aporte de proteína, ou seja, preciso sempre de ter alguém que me ajude nesse sentido (nutricionista), e é mesmo fundamental, se quiseres levar as coisas mais a sério.

Para além da proteína em pó, tenho que saber jogar com os alimentos que como. Leguminosas têm bastante proteína, mas o problema é que também são ricos em hidratos, o que quer dizer que, para não passar a quantidade necessária destes, preciso de ter outra fonte de proteína, e para mim o tofu resulta muito bem! Até



porque, por mais que goste de leguminosas, se for treinar com uma barrigada delas, não saio do lugar!

Se dá mais trabalho ser vegan? Dá tanto como para outra pessoa que tenha como objectivo ser atleta, seja ela vegan ou não. É uma questão de hábito e da vontade em realmente querer alcançar os nossos objectivos.

O meu objectivo enquanto Vegan, nunca foi “arrastar” as pessoas para a mesma ideologia que eu, nem sequer discutir tais assuntos. Sempre foi mostrar que realmente é possível ser atleta e ser Vegan. Não desmaio a meio dos treinos, não estou desnutrida, nem a quebrar ossos todos os dias e não, não vivo de alfaces! Vivo de uma alimentação que me proporciona tudo o que preciso. Tenho proteína, hidratos, gorduras (frutos secos, chocolate, manteiga de amendoim), vegetais e frutas. No mundo actual já há alternativas vegetais a tudo. Quando digo tudo, é literalmente tudo. Desde bacon, a camarão.

Escusado será dizer que isso como raramente, porque embora Vegan, não é muito saudável. Basta ver o exemplo das batatas fritas que, a maior parte, são Vegan e não é por isso que se devem comer todos os dias.

Basicamente, esta foi a minha escolha e respeito quem me diga que nunca quer ser Vegan. Já não respeito tanto quem maltrata animais. ;)

Três dos maiores benefícios do vegetarianismo (os que me fazem mais sentido):

- Poupas a vida a muitos animais inocentes.

De acordo com dados da DGAV (Direcção-Geral de Alimentação e Veterinária), só no ano de 2018, o número total de animais mortos em Portugal foi de quase 257 milhões, ou seja, cerca de 25 vezes a população humana do nosso país.

Sabendo que é possível manter uma alimentação saudável e equilibrada à base de plantas, é realmente uma escolha nossa continuarmos a consumir carne, peixe e outros produtos de origem animal, alimentando assim, escusadamente, o sofrimento de tantos seres sencientes inocentes à nossa volta.



- Ajuda-te a reduzir a tua pegada ecológica no planeta.



As enormes quantidades necessárias de cereais e de água para alimentar a criação de animais para consumo, assim como todo o processo desde a sua matança, passando pelo seu transporte ao seu armazenamento, acarretam níveis de consumos energéticos que são insustentáveis para a vida no nosso planeta.

Para que a criação de animais para consumo humano seja possível, são cortadas florestas ancestrais que assumem um papel fundamental na absorção dos gases de efeito de estufa. Segundo o WWF, 80% da desflorestação verificada na Amazónia, deve-se à criação de gado para consumo humano.

- Ao contrário do que muita gente acha, consegues poupar bastante numa dieta Vegetariana/Vegan.

Vegetais, frutas, cereais e leguminosas, alimentos importantes numa alimentação vegetariana (e de uma alimentação não-

vegetariana), são todos baratos se comparados com o preço de carne e peixe.

Frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs, por exemplo) são mais caros, mas também são mais caros para não vegetarianos.

Folheando um panfleto de um supermercado observo que as bifanas estão a 3 €/kg, e online encontro os feijões a 2,17 €/kg. Fazendo as contas, esta pessoa pouparia 243€ por ano! É de apontar que este valor aumentaria se a pessoa comprasse latas maiores de uma marca mais barata.

Deixo-vos agora com algumas receitas:

### **STROGONOFF DE COGUMELOS**



## Ingredientes:

- 600g de cogumelos (pode usar os que mais gostar ou juntar vários tipos)
- 1 cebola picada muito finamente
- 1 dente de alho picado
- 1 folha de louro
- 1 c.s. de concentrado de tomate ou 3 c.s. de polpa de tomate
- 100ml de vinho branco
- 200ml de natas de soja
- 1 c. de chá de mostarda
- 1 c. de sobremesa de molho de soja
- azeite q.b.
- sal marinho
- sumo de limão
- salsa q.b. para picar e polvilhar

## Preparação:

1. Lavar e cortar os cogumelos em fatias.
2. Num tacho levar ao lume a cebola e o alho com um fio de azeite e a folha de louro, até que tenha alourado. Deite uma pitadinha de sal.
3. Junte os cogumelos, mexa bem e deixe cozinhar uns 2 ou 3 minutos.
4. Adicione o concentrado de tomate e o vinho, envolva e tape, deixando estufar lentamente, cerca de 15 minutos. Se o molho diminuir muito, pode juntar um pouco de água.
5. Junte as natas, o sal marinho, a mostarda e o molho de soja e deixe ferver mais cerca de 10 minutos, destapado.
6. Tempere com gotas de limão e envolva bem.

7. Por fim, sirva polvilhado com salsa picada, a acompanhar um delicioso Bulgur, arroz integral ou esparguete integral, por exemplo.

## **LASANHA VEGAN**



### Ingredientes:

- massa de lasanha
- 5 fatias de abóbora hokkaido (ou abóbora manteiga)
- 4 cenouras
- 4 cebolas
- 250g de tofu
- 1/3 pimento vermelho
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de orégãos
- 1 folha de louro

- shoyo
- vinagre de ameixa umeboshi
- sal marinho
- 600g leite de aveia
  
- 60g farinha de espelta ou trigo
- 60g azeite ou margarina vegetal
- noz moscada
- natas de aveia ou de soja
- sementes variadas (girassol, abobora, etc) para polvilhar.

#### Preparação:

1. Desfazer o tofu e temperar com shoyo e alho. Reservar.
2. Picar finamente a cebola, ralar as cenouras e a abóbora;
3. Colocar num tacho e refogar com um fio de azeite, juntamente com o alho e a folha de louro. (juntar o pimento se usar);
4. Deixar refogar em lume médio e temperar com sal marinho e orégãos.
5. Acrescentar aos poucos bebida vegetal, de modo à mistura ficar macia e tenra.
6. Juntar o Tofu desfeito e deixar cozinhar, mexendo bem, mais cerca de 10 minutos.
7. Rectificar os temperos, com um pouco de vinagre de ameixa Umeboshi.

#### Bechamel:

1. Colocar num tacho 600ml de bebida vegetal (aveia) com 60 g de farinha de espelta ou trigo, 60g de azeite, sal, noz moscada, pimenta, e cebola em pó(opcional).
2. Deixar cozinhar mexendo sempre até engrossar.
3. Rectificar os temperos.



Untar um pirex com azeite e colocar uma camada de molho bechamel no fundo.

Disponer as placas de lasanha no tabuleiro, uma camada fina de bechamel e por cima uma de legumes com tofu. Repetir o processo, terminando com uma camada de placas de lasanha e cobrir com molho bechamel.

Deitar as natas de aveia por cima e temperar com umas gotas de shoyo. Pode-se ainda colocar pão ralado e/ou sementes de girassol e/ou abóbora e levar ao forno a 180°, cerca de 40 minutos.

## **BOLO HÚMIDO DE CHOCOLATE**

Ingredientes:



- 125ml de leite de soja ou de aveia
- 125g de farinha de trigo ou espelta
- 1 c.chá de fermento para bolos
- 2 c.s. de cacau em pó
- 50g de chocolate preto em barra
- 1 chávena de chá de maple syrup ou geleia de arroz
- 1 chávena de café de tofu 70g (ou um ovo)
- 60g de margarina vegetal derretida ou óleo de coco
- 1 c.de chá de baunilha natural
- 500 ml de água

- farinha de coco e framboesas desidratadas para decorar.

### Preparação:

1. Numa taça coloque a farinha, o cacau e o fermento.
2. Num recipiente misture bem o leite vegetal de soja (ou aveia) com metade do maple syrup (ou geleia de arroz), o tofu batido (ou o ovo), a margarina e a baunilha.
3. Junte os líquidos à farinha e envolva bem até desaparecerem os grumos, sem trabalhar demasiado a massa. Coloque numa travessa para ir ao forno.
4. Dissolva o chocolate e o restante maple syrup em 500ml de água a ferver e deite esta mistura suavemente, pelas costas de uma colher, sobre a massa na travessa.
5. Leve ao forno por cerca de 45 minutos. Quando tirar espere que arrefeça um pouco para cortar.
6. Decore, polvilhando com farinha de coco e framboesas desidratadas ou a seu gosto!

