



SER VEGAN É SER SAUDÁVEL?

Patrícia Simões

Dezembro, 2021

SER VEGAN É SER SAUDÁVEL?

Quase, todos os dias (para não dizer todos os dias), me deparo com a frase “Ah, pois, tu és vegan! És muito saudável.”. Esta frase, não podia estar mais errada, em todos os sentidos.

Se comer um pacote de batatas fritas, todos os dias, estou a ser saudável? Se comer, salsichas de tofu, todos os dias estou a ser saudável? E posso continuar com uma lista interminável de coisas que são vegans e que não são saudáveis de todo.

Numa dieta vegana ou vegetariana, devemos dar prioridade aos cereais integrais, leguminosas, sementes, fruta e hortícolas. Se isto for levado a sério e tivermos acompanhamento de um nutricionista (fundamental), conseguimos ter uma alimentação equilibrada e evitamos carências e doenças que podem advir de uma má nutrição.

Ao longo do tempo, devido ao aumento da procura de alimentos vegetarianos/vegan, foram inseridos no mercado vários produtos, muitos deles processados. Seja qual for o tipo de alimentação que seguimos, encontraremos sempre à venda produtos não tão bons nutricionalmente, e numa alimentação vegana isto não é exceção.



O rótulo vegan só informa ao consumidor que aquele alimento não deriva nem contém nenhum produto animal. Seguem alguns exemplos:



Entretanto, se comermos de forma consciente (atenção, que estou só a falar da alimentação vegana. Há muitas formas de comer conscientemente. Esta é a que conheço e faço.), aí as coisas podem fazer diferença, e ainda conseguimos ajudar muito o ambiente.



O que importa realmente é ter um equilíbrio (como em tudo na vida). Neste caso, um equilíbrio, pode ser como a imagem que se segue:



Quando falo em equilíbrio, é o equilíbrio para cada pessoa. Funcionamos de maneira diferente e o que serve para mim, não serve para outra pessoa. Por exemplo, eu prefiro ter um dia em que como o que me apetece e no resto da semana como o que está no meu plano (sem querer parecer que tenho uma espécie de psicose, é exactamente isso que tenho 😊). Para a maior parte das pessoas, se fizerem desta maneira, muito provavelmente no dia a seguir continuam a comer igual ao dia anterior. Ir equilibrando, durante a semana é definitivamente o melhor.

Apesar de ser do conhecimento geral, ajuda muito se soubermos ler os rótulos dos alimentos que ingerimos, sabendo que os primeiros ingredientes são sempre os que estão em maior quantidade. Sempre que possível não escolhas alimentos que tenham nos primeiros 3 lugares açúcar, gordura e sal. Tenta sempre optar, por alimentos que tenham uma lista mais pequena de ingredientes.

Nem sempre o açúcar está descrito só com esta designação. Pode estar como açúcar amarelo, maltodextrina, dextrose, xarope de açúcar invertido, xarope de glicose, etc.

Para além de ler os ingredientes, é também importante verificar o teor de gordura, gordura saturada, açúcar e sal. Se estes ingredientes apresentarem valores muito elevados, deverão ter especial atenção e ingerir esporadicamente (não nos vai matar e até poderá ajudar à sanidade mental) e não comer regularmente .

Saiba quanto o seu alimento tem de gordura, gordura saturada, açúcar e sal, consultando os valores da tabela nutricional e convertendo-os nas cores do semáforo.

Exceções:

- Produtos que contêm na sua composição leite e fruta, cujo o teor de açúcar é considerado naturalmente presente.
- Produtos cuja dose de consumo diária seja superior a 100g.

	ALIMENTOS (POR 100g)		
GORDURA			
GORDURA SATURADA			
AÇÚCARES			
SAL			

Mais uma vez equilíbrio é a palavra chave!



Produtos que substituem a proteína animal

Como referido anteriormente, já existem no mercado vários produtos processados, e caros, para substituir a proteína animal.

Então como podemos ingerir proteína de forma mais saudável e acessível?

-Leguminosas: feijão (preto, encarnado, manteiga, branco, frade, azuki, mungo), grão de bico, ervilhas, lentilhas (vermelhas, verdes, castanhas) €

-Soja €€

-Tofú (produzido a partir da soja) €€

-Seitan (derivado da proteína de trigo) €€€

-Tempeh (obtido através da fermentação da soja) €€€€

Desta lista, as leguminosas são a fonte de proteína mais natural e barata. De salientar que o seitan contém glúten, pelo que poderá não ser indicado para pessoas com intolerância.

Ir comprar alguns destes produtos pode ser desafiante com tanta variedade disponível e podemos acabar com uma má experiência devido à qualidade do produto. Seja tofú ou seitan, prefiram sempre os que são vendidos refrigerados e evitem os vendidos a vácuo. No celeiro encontram da marca Provida ou Biodharma e no continente têm da marca própria também.

Receitas:

Queijadinhas de cenoura (6 a 8 unidades)

- 2 cenouras cozidas

- 4 cs manteiga vegetal ou azeite;

- 2 laranjas (raspas e sumo);

-1 chav de açúcar amarelo;

-1/2 cháv de farinha de arroz integral;



- 1/2 cháv amido de milho;
- 1 cs de linhaça moída;
- 1 pitada de sal fino;
- 1 cc de fermento em pó;
- canela em pó para polvilhar
- 1 cs de óleo para untar;

Num processador, triturar a cenoura cozida com a manteiga até obter um puré. Transferir o puré para uma taça e juntar a raspa de 1 laranja e sumo de 2 laranjas (cerca de 1/2 chav), o açúcar, a farinha, o amido, a linhaça, o sal e o fermento, batendo entre cada adição.

Untar forminhas de queque com óleo e farinha. Encher as forminhas com a massa até 3/4 da capacidade. Levar ao forno a 180°C, por cerca de 18mins.

Retirar e desenformar depois de arrefecer. Servir com canela em pó.

(receita do livro Cozinha Vegetariana à portuguesa de Gabriela Oliveira)

Estufado de feijão branco e cogumelos pleurotos (4 a 6 doses)

- 3 chav de feijão branco
- 250gr de cogumelos pleurotos
- 2 cenouras
- 1/2 couve lombarda;
- 2 cebolas;
- 2 dentes de alho;
- 2 folhas de louro;
- 1 a 2 cc pimentão doce fumado;
- salsa ou coentros;



- azeite q.b
- sal marino q.b
- água da cozedura do feijão

Escorrer o feijão e reservar.

Numa panela deitem a cebola picada e o louro juntamente com um fio de azeite até a cebola refogar. Adicionem a cenoura e a lombarda e deixem em lume brando por cerca de 10 mins com a panela tapada, mexendo ocasionalmente. Caso precisem podem acrescentar um bocadinho de água de cozedura do feijão.

Partir os cogumelos e saltear à parte com um fio de azeite e sal. Reservar.

Quando a cenoura e a couve estiverem quase cozinhadas, acrescentem o feijão, o caldo, o pimentão doce fumado, sal e deixem apurar. Juntar os cogumelos ao estufado. Rectificar os temperos caso seja preciso. Picar os dentes de alho bem fininho e a salsa ou coentros e juntar ao estufado logo após desligarem o lume. Podem acompanhar com arroz.

Podem variar o tipo de feijão ou cogumelos consoante o vosso gosto.



