

## PELO MUNDO

CRISTINA RUIZ-KELLERSMANN, de Berlim

## Comida e consciência

Irregularidades na indústria dos alimentos são um prato cheio para a imprensa. Foi assim com o surto da vaca louca no mundo todo. Na Alemanha, entre 2005 e 2009, centenas de toneladas de carne apodrecida foram distribuídas por fornecedores criminosos por todo o país. Estes escândalos deram origem até a uma nova palavra: Gammelfleisch (carne velha). Neste ano, mais um episódio relacionado à ração animal com carne contaminada por dioxina serviu de alerta, mostrando que existem maneiras mais saudáveis e ecologicamente conscientes de se alimentar. Muita gente, a partir destes acontecimentos, se tornou vegetariana e seus bichos de estimação também.

Alimentar-se com consciência e responsabilidade não é tarefa fácil na vida de hoje, seja por falta de tempo ou dinheiro. As carnes das redes de supermercado *discounters* e as refeições prontas, enlatadas, congeladas ou embaladas, muitas vezes com preços baixíssimos e qualidade duvidosa, são a base da alimentação de muitos alemães.

Por outro lado, a Alemanha tem uma sólida tradição naturalista, ecológica e vegetariana. E, mais recentemente, vegana. O comércio oferece opções de produtos de origem controlada e também se dá muito valor ao *fair trade* (comércio justo), no caso de produtos importados como café e cacau. Muito mais do que uma questão de gosto, para muitos a alimentação é um posicionamento político.

Essa nova onda da alimentação consciente também tem a ver com o lançamento dos livros "Comer animais", do americano Jonathan Safran Foer, em 2009, e "Ständig essen" (comer decentemente) da alemã Karen Duvé, em 2010. Ambos são escritores de ficção que chegam à lista dos mais vendidos, ele no mundo todo, ela na Alemanha. Nesses livros, os autores apresentam suas reflexões sobre posturas alimentares.

No livro de Safran Foer, já lançado no Brasil, o autor aborda fatos assustadores sobre a criação extensiva de animais. Ele chama a atenção para o tratamento dado aos perus confinados e aos frangos na hora do abate, uma descrição de deixar qualquer um boquiaberto. Em entrevista à revista "Época", o autor declarou: "Quanto mais eu aprendia sobre como os animais são tratados e alimentados, como são geneticamente modificados, menos eu desejava trazê-los para o meu corpo. E, definitivamente, eu não queria isso no corpo de meus filhos. Meu livro não é contra a carne. É contra um determinado tipo de carne, a carne produzida em fazendas industriais".

Já o percurso de Karen Duvé foi diferente. A escritora ficou dois meses sem comer carne, peixe, ovos e laticínios, e chegou a deixar de ingerir raízes, tubérculos e folhas. Nesse período, transitou em várias "praias" alimentares. A fase mais difícil da dieta foi a frugivora, que só permite se alimentar de frutos, nozes e sementes, ou seja, alimentos que caem do pé sem prejudicar a planta. "A dieta frugívora era tão limitada que o veganismo me parecia o país das maravilhas" relatou Karen à revista "Zitty".

Vegetarianos, veganos, ma-

crobióticos, frugívoros, crudivoros, carnívoros, onívoros... independentemente da opção escolhida para se nutrir, o importante é observar a procedência dos alimentos. Feiras e supermercados especializados em produtos orgânicos e veganos estão cada vez mais em alta. Em julho deste ano, em Berlim, foi inaugurado o maior supermercado vegano na Europa. Com sortimento de 6 mil produtos, o Veganz atrai cerca de 400 clientes por dia. Veganos e curiosos que vêm até Prenzlauer Berg para comprar de temperos e frutas a sabão em pó e camisinha.

O vegano tem por princípio não comer carne e nenhum derivado animal, nada, nem mel de abelha. Eles não usam couro e nem roupas com forro de penas. O veganismo é um estilo de vida. A Sociedade dos Veganos Alemã estima que o número de adeptos no país já beire a casa de um milhão.

No país da salsicha, onde os pratos típicos giram em torno da carne, pensar em um substituto para o Eisbein (joelho de porco) é quase impossível. Mas existe! O veganismo busca substituições para tudo o que é de procedência animal. A ideia é não deixar de consumir nada do que se gosta, desde que seja produzido segundo os princípios veganos: pizza com salame e queijo de soja, balas com gelatina de origem vegetal, hambúrguer de tofu e bife de seitan, couro sintético, sabão vegetal...

Outro aspecto da alimentação consciente e sustentável é priorizar os alimentos regionais e da estação, mais frescos, saborosos e ecológicos do que os que chegam aqui após longas viagens em contêineres. Cada vez mais, chefes de cozinha cultivam seus ingredientes em hortas próprias ou compram produtos frescos direto de pequenos produtores. Outros vão além e usam os melhores ingredientes para inovar: a partir dos seus experimentos na cozinha, o chefe brasileiro Hugo de Carvalho estará lançando ainda este ano uma linha de temperos. No processo de criações como morango e pimenta ou mel em pó, Hugo desidrata, pulveriza e mistura os ingredientes.

Berlim tem mais de 1.300 restaurantes. Destes, pelo menos 65 servem cardápio vegano, ou têm garçons que sabem o que ser vegano significa. Das limitações e necessidades de alguns, por alergia ou convicção, criam-se cardápios cada vez mais variados e saudáveis para todos.

Berlim tem mais de 1.300 restaurantes. Destes, pelo menos 65 servem cardápio vegano