



ARTIGO

Por: **Dr. George Guimarães**
nutricionista especializado em dietas
vegetarianas e diretor da nutriVeg
www.nutriveg.com.br



Na estrada, na rua, no trabalho...

Ser vegetariano em um mundo não vegetariano pode não ser das tarefas mais fáceis, mas também não significa que seja impossível. Sabemos que a qualidade da nossa alimentação afeta diretamente a nossa saúde e por isso devemos dar a importância devida ao cuidado com a alimentação em situações desfavoráveis. Algumas destas situações são cotidianas e por isso acabam sendo aceitas como parte da rotina diária. Outras acontecem apenas quando saímos da rotina habitual, como no caso de viagens, por exemplo. Com o planejamento adequado e algumas soluções simples, é possível contornar estas situações sem colocar em risco o equilíbrio nutricional e a saúde.

Por mais que não se possam prever todas as variáveis em situações desfavoráveis, há algumas soluções que nos dão a possibilidade de nos ajustarmos às circunstâncias. O primeiro passo é ter alguns alimentos-chaves sempre à mão. Esses alimentos são aqueles que são ao mesmo tempo altamente nutritivos e fáceis de serem transportados. As frutas secas, as castanhas, as bolachas integrais e o tahine (pasta de gergelim) são alguns exemplos.

Em uma situação de viagem, pesquisar sobre o destino, avaliando os hábitos alimentares locais, a presença de lojas de produtos naturais e o acesso a mercados, mesmo os que não forem especializados, é sempre muito importante. O pior cenário é aquele onde você não pode ter acesso sequer a um mercado que ofereça alimentos simples: pão integral ou frutas. Numa hipótese mais otimista, há ainda a possibilidade de encontrar alguns alimentos mais peculiares, como os integrais, pastas, sucos, bolachas, etc. Seja qual for o caso, é importante saber o que encontrará em sua jornada.

Caso a cozinha do local onde você se hospedará no seu destino possa receber um pedido especial, preparado com ingredientes que você mesmo levará, é uma boa idéia levar consigo arroz integral, proteína de soja e um macarrão de cozimento rápido (como o macarrão de arroz, por exemplo). Todos muito fáceis de serem transportados e preparados, e que poderão ajudar a salvar algumas refeições.

Na maioria das cidades brasileiras e em

muitas cidades pelo mundo, encontrar frutas frescas não é problema. Algumas frutas secas acompanhadas por castanhas podem ajudar a completar uma refeição que tenha sido insatisfatória, onde tudo o que estava disponível era inadequado à sua opção alimentar.

Até mesmo nas ruas da sua própria cidade, a situação pode nem sempre ser a mais hospitaleira. Na verdade, algumas pessoas acabam enfrentando dificuldades desnecessariamente, já que se trata de situações programadas, ou seja, são dificuldades que já se espera encontrar. Os mesmos alimentos (frutas secas, castanhas, frutas frescas) entram em ação, mas podem ainda ser somados a outros mais perecíveis ou de acesso razoavelmente fácil. Nas grandes cidades, por exemplo, sucos de frutas frescas podem ser encontrados em quase todas as padarias

//... algumas pessoas acabam enfrentando dificuldades desnecessariamente //

ou estabelecimentos afins. Se um suco de mamão, abacate e banana por si não for suficiente para completar aquela refeição que está distante de ser ideal, ele pode ser melhorado. Com um pouco de conversa e depois de alguma possível estranheza, a maioria desses estabelecimentos aceitará acrescentar o extrato de soja ("leite" de soja em pó) que você mesmo leva em sua mochila ou bolsa com a finalidade de enriquecer esta preparação, que além de rápida é também muito acessível.

Talvez o desafio esteja no refeitório da empresa onde você trabalha e que fica distante de qualquer outra fonte de alimentação. Nesse caso, vale sempre insistir e insistir novamente para que algumas preparações vegetarianas sejam incluídas no cardápio, sempre ressaltando que essas também serão de interesse para outros que não são necessariamente vegetarianos. Ainda que você consiga isso, ou especialmente se a sua solicitação falhar em ser atendida, você pode ter

guardados na empresa um pote de tahine e outros dos alimentos ricos já citados, além de poder levar consigo algumas preparações que são fáceis de serem executadas em casa, como por exemplo um sanduíche de pão integral recheado com tofu, tahine e vegetais frescos. Apesar de simples, essa preparação é muito nutritiva.

Muitos vegetarianos encontram dificuldades mesmo em casa. Quando o desafio reside na falta de idéias ou de habilidade, uma boa pesquisa ou a participação em um curso de culinária vegetariana são iniciativas importantes. Quando o desafio está no tempo disponível para se dedicar à cozinha, voltamos a recorrer aos nossos alimentos ricos. A lista em casa se amplia, já que a possibilidade de armazenamento é diferente do que quando se está na rua ou na estrada. O exemplo do sanduíche preparado em casa e levado ao trabalho já mostra a inclusão de um novo alimento rico, que é o tofu. Além de muito nutritivo, ele é também muito rápido de ser preparado. Havendo o planejamento adequado com a rotina para a compra (o prazo de validade é curto), o tofu pode estar sempre à mão para ser transformado em bifes, cubos, pastas, patês, molhos, recheios e tantas outras possibilidades. Além do sanduíche de tofu com tahine, uma outra solução de preparação rápida e nutritiva para ser feita em casa é uma massa integral com molho de tomate enriquecido com tahine e acrescido de cubinhos de tofu e castanhas. O tempo de preparação é de cerca de 10 minutos, bastando cozinhar a massa integral enquanto todo o restante é misturado ao molho.

Alguns alimentos são muito práticos e úteis para salvar uma ou mais refeições, mas é a variedade alimentar e o planejamento cotidiano que nos garantem o equilíbrio nutricional na dieta vegetariana. A presente discussão focou em alguns alimentos-chaves. No entanto, mesmo diante de situações adversas, não devemos perder de vista que as refeições devem ser complementadas usando de toda a magnífica variedade proporcionada pelos alimentos vegetais.

