Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

TREMOÇOS E POLÍTICA AMBIENTAL

Idioma
Undefined



O especialista em nutrição Pedro Graça explica porque os tremoços - sementes de uma "planta maldita" devem fazer parte de uma alimentação equilibrada

Há uns meses atrás ouvi um importante responsável da área da agricultura afirmar que a defesa do meio ambiente necessitava de uma estratégia global e sensata e não devia ser confundida com pequenas ações radicais. Estas pequenas ações assemelhavam-se a aperitivos, como um prato de tremoços, que nunca resolveriam situações mais gerais como as que vivemos atualmente. Pois permita-me discordar. Não apenas porque as “estratégias globais sensatas” significam habitualmente manter tudo na mesma, mas porque o consumo de tremoços e outros pequenas ações são a chave para o cidadão agir e para tornar melhor a saúde do nosso planeta. Vamos por partes.

Nos dias que correm acumula-se a evidência de que as nossas escolhas alimentares influenciam de forma decisiva a saúde humana e a do planeta. Recentemente, uma das mais prestigiadas revistas científicas a nível mundial, a Lancet, publicou o relatório EAT-Lancet, reunindo dezenas de cientistas de referência internacional de 16 países, em áreas tão diversas como a saúde, agricultura, ciência política e sustentabilidade ambiental. Uma das conclusões deste relatório é a de que um planeta saudável “vai exigir mudanças substanciais na alimentação dos seres humanos. O consumo médio de fruta, hortícolas e frutos gordos terá de duplicar e o consumo de alimentos como carne vermelha e açúcar terá de ser reduzido em mais de 50%. O diagnóstico aponta no sentido de uma dieta à base de vegetais e com menos alimentos de origem animal. Uma revolução para a nossa forma de comer ocidental, que não será necessariamente vegetariana, mais muito próxima da nossa dieta mediterrânica feita de produtos vegetais, sazonais e locais na maior parte das refeições.

Mas para se evitar a retórica e inação habitual, necessitamos de ações simples, que possamos realizar no nosso dia a dia. Precisamos de saber o que fazer e agora. No caso da alimentação, necessitamos de saber o que comprar e o que rejeitar. Na alimentação, todos

podemos fazer política alimentar porque a maioria de nós pode fazer a diferença quando decide comprar um determinado alimento no supermercado e não outro. Decisões simples como comer mais tremoços de origem nacional, de preferência com pouco sal, no início de uma refeição ou durante a refeição, são opções que podem fazer uma enorme diferença ponto de vista ambiental e nutricional.

Os tremoços são as sementes das plantas fabáceas conhecidas como tremoceiro (especialmente o "tremoceiro-comum" - Lupinus albus), pertencentes ao género Lupinus. Esta planta revela uma extraordinária história de sobrevivência ao longo dos últimos 3000 anos no mediterrânico que merece ser contada. O tremoceiro-comum ou Lupinus que em latim significa “parecido com o lobo”, pois segundo o senso comum estas plantas cresciam onde as outras plantas não se davam e aparentemente espoliavam a terra dos seus nutrientes como um predador, foi sempre uma planta maldita e ao mesmo tempo abençoada. Maldita pela enorme quantidade de alcaloides presentes nas suas sementes que a tornavam venenosa sem os cuidados culinários adequados e abençoada pela capacidade de fixar o nitrogénio do ar promovendo a melhoria da fertilidade do solo e a diversificação dos sistemas de cultivo. A grande quantidade de proteína, presente nestas sementes era também fundamental para alimentação do gado e humana. Por tudo isto, torna-se uma planta de culto no mediterrâneo, no Vale do Nilo e na alimentação de Gregos e Romanos. Por exemplo, o escritor e historiador romano, Plínio o Velho, na sua História Natural, já reparava que o tremoço “tanto é consumida por animais como por humanos” há mais de 2000 anos.

Contudo, o tremoço em natureza contém alcaloides neurotóxicos. Se consumidos de imediato podem originar náuseas, vómitos, tonturas, dores abdominais, mucosas secas, hipotensão, retenção urinária e taquicardia. Estas substâncias são eliminadas quando os tremoços são cozidos e cobertos com água que deve ser mudada com frequência durante vários dias até perderem o seu amargo original, com a eliminação dos alcaloides. Só a partir desse momento tornam-se no excelente alimento que todos apreciamos. Este conhecimento apurou-se na bacia do mediterrâneo ao longo de gerações. Primeiro, escolhendo as variedades com menos alcaloides (aquelas que os animais toleravam) e mais tarde, tentando identificar as plantas mais resistentes a parasitas, cujas vagens fossem mais resistentes, a par dos processos de cozedura e lavagens sucessivas que permitem reduzir substancialmente a presença de substâncias tóxicas. Com estas dificuldades ultrapassadas, o tremoço tinha todas as condições para se tornar um alimento importante na dieta mediterrânica. O que é natural que acontecesse. O tremoço, à semelhança de outras leguminosas, como o grão, o feijão, a lentilha, a fava ou a ervilha apresenta inúmeras propriedades nutricionais muito interessantes para a saúde. Em particular para as comunidades do mediterrâneo onde a proteína animal era escassa. Na sua composição, encontramos uns extraordinários 16g de proteína por 100g, com uma boa qualidade e digestibilidade e 5% de fibra. Caracteriza-se por ser pobre em gordura (cerca de 2% da sua composição) sendo esta, maioritariamente, mono e polinsaturada. Contêm diversas vitaminas, destacando-se os folatos em quantidades substanciais e sais minerais, como o cálcio, o potássio, o manganésio, o ferro e o zinco. O tremoço pode assim ser utilizado como substituto de proteína animal e em particular nas dietas vegetarianas, sendo isento de glúten. Segundo alguns trabalhos científicos, a elevada presença de fibra permite ainda ao tremoço ter um papel ativo na regulação do colesterol e glicemia e também na regulação e proteção da flora intestinal, muito provavelmente devido à elevada presença de fitoquímicos contidos nestas sementes.

Este alimento extraordinário, tanto do ponto de vista ambiental como do ponto de vista

nutricional, é hoje um infeliz esquecido na nossa cultura alimentar (o que é natural pois ao contrário de outros alimentos altamente processados, gera pouco lucro à indústria alimentar) reduzindo-se a mero aperitivo de verão antes de se beber uma cerveja. A produção nacional desta leguminosa tem vindo a sofrer reduções significativas ao longo dos últimos anos, estimando-se que entre 1961 e 2005, a média anual de produção tenha descido 4180 toneladas.

Em vez dos discursos “globais e sensatos” sobre a defesa do ambiente, podíamos dar pequenos mas decisivos passos no caminho de uma estratégia pragmática para a defesa do planeta, colocando as leguminosas (tremoço, chícharo, feijoca, lentilha, grão, feijão…) nos nossos pratos ao longo da semana, incentivando a sua produção nacional, tornando-as presença obrigatória nos cadernos de encargos da restauração de locais públicos, substituindo uma vez por semana (ou mais) as refeições de carne ou peixe por estas fontes de proteína vegetal nas nossas escolas ou, pura e simplesmente, promovendo e publicitando estes alimentos como obrigação do Estado. É que os tremoços, tal como o grão ou o feijão, não têm marca nem padrinhos que lhes valham.

Fonte: Visão - 17-06-2019 | Fotografia: Getty Images

Source URL (modified on 28/06/2019 - 11:32): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/897