

# **A Restauração e a Sensibilização Visão para o início de século**

Raquel Sousa

Dados sobre consumo energético fornecidos parcialmente por Manuel dos Santos

- A visão delineada institucionalmente, neste início de século e portanto com repercussões em todo o tecido económico e social, parece apontar para:
  - Uma estratégia a nível da segurança alimentar
  - Uma estratégia quanto ao consumo energético
  - Uma estratégia quanto a nutrição

- É este contexto ao qual a restauração bio parece poder responder com maior sucesso do que outros tipos.
- Sobretudo quando consideramos a integração das 3 estratégias

# Segurança alimentar

Devido aos métodos de produção bio usados que privilegiam a produção de qualidade a todos os níveis, (a matéria produzida tem qualidades nutricionais e organolépticas superiores e níveis de substâncias tóxicas muito inferiores) em vez da quantidade, prima pela ausência de grandes problemáticas (doença das vacas loucas etc...)

- O que não quer dizer que os produtos não devam ser controlados ao nível bacteriológico etc.

# Consumo energético

- A energia que se gasta a produzir alimentos é traduzida normalmente em Joules ou Megajoules e está relacionada com:
- Custos de produção
- Custos de armazenamento
- Custos de transporte (mais barato o nacional excepção às zonas fronteiriças)
- Custos de transformação: máquinas e mão de obra

# Custos de produção

- Custo de produção: > se a produção depende de factores externos ao sistema tais como fuel, pesticidas, fertilizantes etc. sendo que um sistema bio é sustentável, o que significa menores factores externos. Ou seja quanto mais forçada é a cultura maior o custo energético da produção
- (Por x a mão de obra pode ser excepção, no entanto não pode ser considerada da mesma forma pois gera emprego directo e ambientalmente correcto na actividade primária que está a decrescer assustadoramente).

# Custos de armazenamento

- Perdas por pragas e doenças
- Perdas por expiração de validade da matéria prima
- Custo do armazém

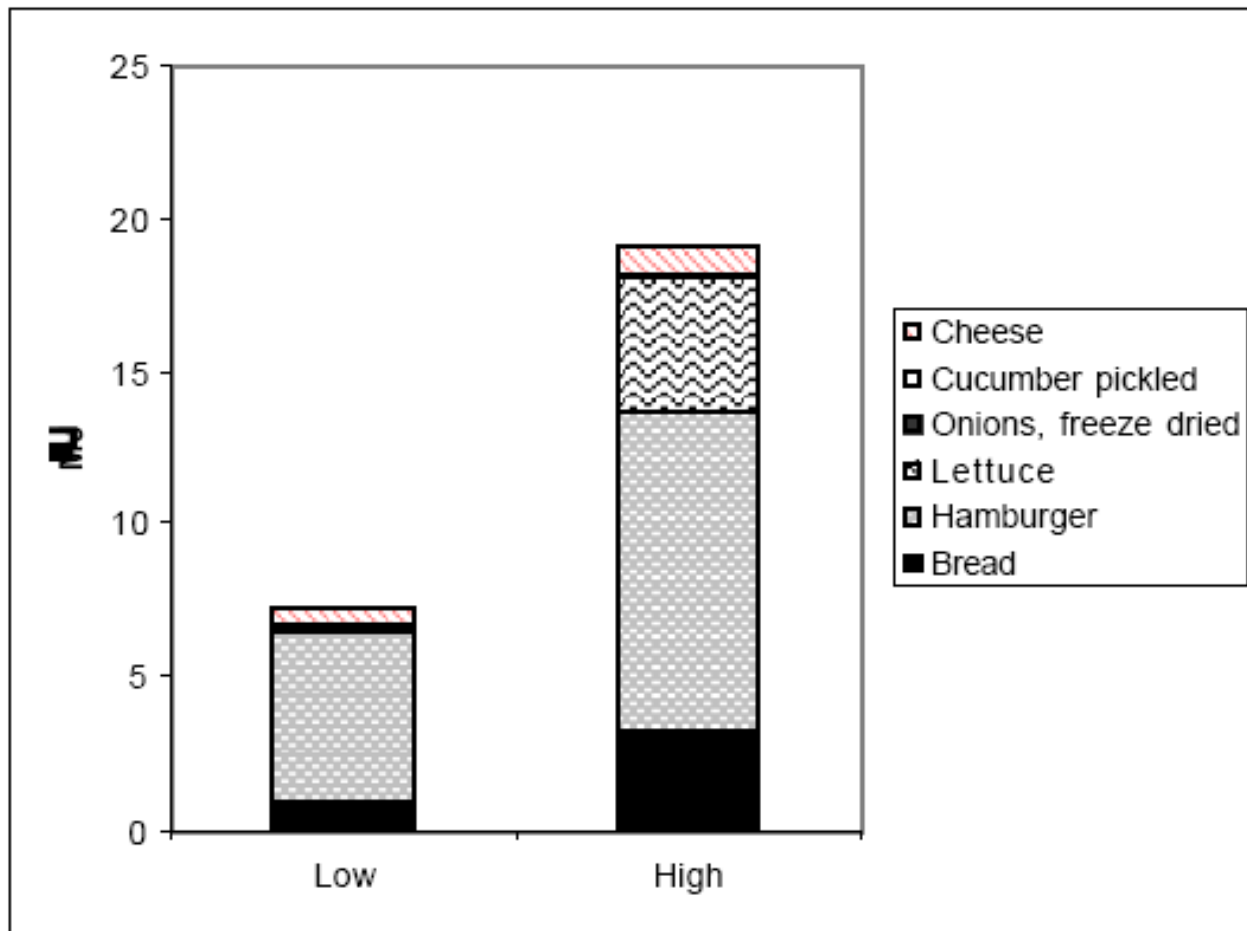
# Custos de transporte

- O transporte depende de:
- Quantidades a transportar
- Distancias a percorrer
- N<sup>o</sup> de paragens e do tempo de recepção e entrega do produto
- Transito no percurso ou por outro lado  
hora das entregas
- Tipo de fuel



# Custos de transformação

- Comida rápida não tem que ser fast food! poderá ser o lema que defende melhor o menor custo da transformação em restauração.
- Pratos simples com ingredientes de top que evidenciam o sabor dos diferentes ingredientes sem ser necessária muita preparação, cozinha tipo Alice Water (Chez Panisse)



**Figure 1: Energy use for a hamburger (MJ per hamburger with bread, lettuce, cucumbers, onions and cheese).**

- A ideologia vigente na produção e transformação bio em Portugal defende a Produção Nacional devido:
- A menores consumos energéticos maioritariamente devido aos custos de transporte. No entanto é necessário estudar as outras componentes de forma a podermos ter resultados válidos. Ou seja se a energia gasta na produção for menor em Espanha poderá anular o custo < dos transportes em Portugal por ex.
- Comércio justo: o agricultor/transformador é pago de uma forma + justa pelo seu trabalho em x de o lucro ficar na cadeia de intermediários que aumenta proporcionalmente com a distancia entre o local de produção e de distribuição
- Frescura

- Muitas x em Portugal os produtores maiores são os distribuidores dos seus produtos e dos produtores mais pequenos o que diminuí o custo de transportes e de investimento em muitos veículos e mais pequenos.
- O preço do produto em si é mais caro por ser de melhor qualidade (directamente proporcional ao tempo e factores de produção), sendo portanto necessário otimizar mais os outros custos ou seja aumentar a eficiência do processo.
- A restauração pode ser um factor de homogeneização dos preços convencional/bio, sendo que é mais fácil esta do que a do preço do produto base.

# Restauração

- Permite poder utilizar matéria simples ( frescos e legumes), mais barata do que a transformada, podendo adicionar a mais valia da transformação e portanto diminuir a diferença entre o preço da restauração convencional e a bio da seguinte forma:

- Um restaurante com pratos a 5 -6 euros trabalha com margens pequenas sendo que será necessário ter uma grande escala para suportar os custos dos produtos bio.
- Um restaurante com pratos a partir de 10 euros consegue oferecer pratos bio com mais facilidade, dado transformar a diferença do preço do produto (convencional/bio) em pratos mais elaborados (ex.: cozinha gourmet) que não tem necessariamente que envolver maior investimento noutros factores de produção e que de qualquer forma necessitariam sempre de produtos de grande qualidade, muitas x só conseguida em bio (é sabido que os hotéis de 5 estrelas usam ingredientes bio exactamente por esta razão).

Daí que parece provável ser o ramo gourmet o mais apetecível para desenvolver restauração bio.

Em Portugal existem alguns restaurantes bio e à maior parte deles corresponde este nível de preços ou superior.

Existe também uma gama de restaurantes gourmet que utilizam parcialmente produtos bio sendo isto mais comum ( ex: cadeia Magnólia em Lisboa com carne bio e alguns frescos)

Hoteis de 4 e 5 estrelas

# Nutrição

- Aliando as duas vertentes anteriores e combinando-as de uma nova forma a nutrição está destinada a ser uma ciência que muito se desenvolverá neste século
- Neste momento alguma das assumpções vigentes são as seguintes:



# Tendências

- Devido ao alto intake de proteína animal que a sociedade ocidental pratica e às doenças associadas directamente como as cardiovasculares e o estado de saúde em geral deu-se início a recomendações que levam à diminuição do seu consumo assim como o de laticínios.
- O consumo de vegetais é recomendado
- Os cereais deverão ser integrais devido a fornecerem carboidratos complexos

# Roda dos alimentos

- Existe uma modificação recente à roda dos alimentos generalizada que se situa na diminuição do intake proteico animal ( devido ao aumento de doenças com este relacionadas e mais tolerado pelo grupo sanguíneo O) compensado com o intake de proteína vegetal: as leguminosas, mais facilmente digeridas
- Também a nível dos lacticínios a quantidade recomendada é diminuída

- Em medicina alternativa ninguém os recomenda devido á baixa tolerância humana à caseína existente no leite ( sangue AB mais apropriado)
- A adopção de regimes vegetarianos é preconizada

- A diminuição de níveis de cancro ( Science, Agosto 2006) está directamente relacionada com a quantidade de comida que disponibilizamos às células
- sendo que secundariamente a qualidade desta influencia o processo cancerígeno e a saúde em geral nomeadamente a existência de antioxidantes, vitaminas e sais minerais que muitas vezes são destruídos no processo de transformação ou seja quanto menos elaborado mais perto da “vida” mais saudável é o alimento ( Somos o que comemos)

- Os níveis de acidificação do organismo contribuem para o aparecimento de bactérias e sobretudo fungos patogénicos que invadem o nosso organismo causando a conhecida “rush for sugar” seu meio de cultura natural daí que é necessário cortar em tudo mas sobretudo nos carboidratos não complexos sem falar no açúcar que foi finalmente banido da roda dos alimentos. Daí as pessoas se sentirem cansadas quando tem já uma certa dependência de carboidratos, mesmo complexos se consumidos em grande quantidade. Eventualmente poderá conduzir a diabetes por excesso de açúcar no sangue que desafina a produção de insulina.
- A solução é cortar nestes.

- A outra necessidade prende-se com a evacuação de toxic waste que pode alojar-se no intestino por longos períodos e que é exponenciado pelo consumo de carne sobretudo que leva mais tempo a digerir e não tem ómegas como o peixe.
- A ingestão de vegetais e sementes é a que fornece vida, interpretada como a capacidade dos alimentos nos transmitirem o seu potencial anti oxidante, vitamínico e energético, fundamental quer para uma evacuação que se pretende de cerca de 2/3 x diárias quer para cumprir a regra dos alimentos “vivos” ou “frescos” onde os vegetais bio são reis e permitem uma dieta não focalizada em hidratos de carbono ou proteína animal!

# Conclusão

- A restauração bio é um veículo preferencial, em termos de segurança alimentar e consumos energéticos e nutricionais sensatos, sendo que o regime alimentar a integrar é o de comida gourmet rápida baseada em vegetais crus e frescos e acompanhada por um pequeno intake proteico vegetal ou animal e poucos carboidratos complexos, mas ingredientes muito diversificados, pois permite menor tempo de preparação que reduz custos energéticos e mantêm o poder nutricional dos alimentos. Tudo isto está presente no estilo gourmet que só terá que ser afinado quanto ao aumento da quantidade de vegetais e claro exercício físico sobretudo a produzir vegetais na horta bio!