





# PARA ABRIR O APETITE

Comer faz parte do prazer de viver



# PORQUE É QUE COMEMOS?



Comemos porque precisamos...e porque gostamos.

O nosso corpo é composto por milhões e milhões de células.

São estas células que contêm toda a informação que faz o nosso corpo funcionar.

É graças ao seu trabalho que respiramos, crescemos, pensamos, estamos vivos e somos quem somos!

Cada célula que forma o nosso corpo tem uma espécie de livro de instruções que lhe diz exactamente o que tem de fazer. Mas, para além destas instruções, as células precisam de energia para poderem funcionar.

A natureza pensou em tudo e juntou o útil ao agradável: tornou-nos capazes de apreciar os alimentos e de ter prazer em consumi-los e, ao mesmo tempo, tornou o nosso

corpo capaz de transformar esses alimentos em energia — a energia de que as células precisam para desempenharem todas as suas funções.

Se o nosso corpo fosse uma máquina (e seria a máquina mais espectacular de todos os tempos!), os alimentos seriam o seu combustível — aquele combustível que torna possível que a máquina trabalhe, sem nunca parar, nem mesmo quando dormimos.



## Ver, cheirar, ouvir, sentir, provar... deliciarmo-nos!

### ○ prazer dos cinco sentidos

Não é por acaso que gostamos de comer, que os alimentos nos despertam sensações e que temos vontade de repetir a experiência, várias vezes durante o dia, durante meses e meses, anos e anos... Se comer não fosse um prazer, com certeza que o nosso corpo se cansaria de o fazer e a ciência teria já desenvolvido uma alternativa. E, sem vontade de comer, lá se ia a possibilidade de conseguir energia para as células...

Graças aos nossos cinco sentidos somos capazes de descobrir todas as delícias dos alimentos e o acto de comer não é uma obrigação rotineira, mas sim um ritual que nos proporciona muito prazer!



## OS 5 SENTIDOS À MESA

Em cada refeição, os nossos sentidos captam informações que intervêm na percepção do prazer da alimentação.

### OLFACTO

Os aromas dos alimentos passam pelo nariz, onde se encontram as células neuro-receptoras, que enviam as mensagens ao cérebro. Por isso, muito antes de vermos um alimento, já o nosso olfacto nos transmitiu informações muito precisas a seu respeito!

### VISÃO

A impressão inicial de um alimento é, geralmente, elaborada pela visão.

Se um alimento não nos agrada “à primeira vista”, é pouco provável que venhamos a experimentar o seu paladar!... A percepção da cor e do aspecto podem influenciar muito a selecção de alimentos e o prazer que nos dá consumi-los.

### AUDIÇÃO

Quem não aprecia o som de trincar uma maçã, do estalar dos cereais de pequeno-almoço ou de um biscoito?

### TACTO

O tacto é indispensável para podermos sentir a textura de um alimento quando está na boca: é através do tacto que podemos, por exemplo, distinguir a casca de uma uva, que é lisa e quase elástica, do seu interior succulento e firme.

Por outro lado, o tacto tem também uma intervenção importante enquanto cozinhamos. Quem é que não gosta de “pôr a mão na massa”?

### PALADAR

As papilas gustativas, situadas sobre a língua, transmitem-nos os quatro sabores: ácido, amargo, doce e salgado.

As células que formam estas papilas são renovadas constantemente, o que nos permite ter uma “boca sempre nova”, pronta a captar todos os sabores.

# ESCOLHAS ALIMENTARES



## O QUE NOS FAZ PREFERIR DETERMINADOS ALIMENTOS?

A principal motivação que nos leva a comer é, claro está, a fome.

Mas o que escolhemos para saciar a fome não é determinado apenas por necessidades nutricionais ou psicológicas mas também por uma série de outros factores que intervêm, igualmente, neste processo.

Entre os factores que influenciam as nossas escolhas encontram-se:

- Factores biológicos (como a fome e o apetite e também as preferências/gostos)
- Factores económicos (como o custo e disponibilidade dos alimentos)
- Factores físicos (como o acesso aos alimentos, a nossa educação, o tempo de que dispomos, as nossas capacidades — para cozinhar, por exemplo)
- Factores sociais (como a cultura em que estamos inseridos, a nossa família, os modelos de refeição a que estamos habituados)
- Factores psicológicos (como o “humor” com que estamos, o stress, os sentimentos de culpa)
- Factores religiosos (o consumo de certos alimentos é proibido em algumas religiões)

➤ E ainda: as atitudes, crenças e conhecimentos que temos sobre os alimentos.

Olhando para este conjunto de factores, apercebemo-nos imediatamente como o processo de escolha alimentar é complexo e tem muito que se lhe diga...

O modo como escolhemos os alimentos depende também da etapa da vida que atravessamos e a força com que cada um destes factores nos influencia. Varia também de pessoa para pessoa (por exemplo, há pessoas que são fortemente influenciadas pela cultura familiar; outras cuja escolha alimentar se relaciona mais com o tempo disponível para cozinhar).

Ajudar as populações a adoptar hábitos alimentares correctos não é, por todas estas razões, tarefa fácil: cada grupo populacional obriga a intervenções específicas e, dentro de cada grupo, cada pessoa é um caso. Para além disso, é conveniente intervir o mais precocemente possível, sendo por isso, a Escola um local ideal para desenvolver programas de Educação Alimentar.

Fonte: EUFIC, Food Information Council

# ERA UMA VEZ...



“Desde os primeiros tempos, na procura da sua comida, a Humanidade foi à descoberta do mundo. A fome foi o motor desta marcha para a frente. Ela ainda é a fonte de todas as suas energias, o motivo dos seus progressos, a origem dos seus conflitos...”

À volta do alimento construíram-se civilizações, enfrentaram-se impérios, foram feitas leis, trocaram-se saberes ...”

Maguelonne Toussaint-Samat

Histoire Naturelle et Morale de la Nourriture

## A já longa história da alimentação

Na Pré-História o Homem tinha uma forma de se alimentar muito parecida com a dos outros animais, sendo por isso natural que houvesse uma certa disputa... Muitas vezes acontecia o Homem querer caçar um animal que, por sua vez, o queria caçar também... Podemos imaginar que, nesses tempos, a alimentação não devia ser um assunto nada fácil de se resolver!

Nesses tempos longínquos, o Homem limitava-se a recolher aquilo que a natureza lhe dava: colhia os frutos das árvores, apanhava raízes, bebia água dos rios, caçava e pescava. A alimentação era a sua preocupação máxima e condicionava toda a sua vida, obrigando-o a deslocar-se com muita frequência em busca de alimento – a alimentação era uma solução para a difícil sobrevivência. Quando num território se esgotavam os frutos e raízes e deixava de haver caça, o Homem caminhava à procura de outro lugar.

Para além de todos os perigos a que se sujeitava, por exemplo para caçar um animal, existiam grandes carências nutricionais e ocorriam com frequência intoxicações alimentares (o Homem estava ainda em processo de aprendizagem, comendo, por vezes, o que não devia).

Nessa altura, a grande maioria das pessoas não vivia muito além dos quarenta anos e, frequentemente, não sobreviviam aos primeiros anos de vida.

## A revolução do fogo e sedentarização

Com a descoberta do fogo, o Homem aventurou-se pela primeira vez nas “artes da cozinha” e passou a transformar um pouco os alimentos que a natureza lhe dava. Apesar de serem ainda técnicas rudimentares, os seus cozinhados permitiam que os alimentos passassem a ser mais tenros, mais saborosos e até mais saudáveis uma vez que, pelo facto

de serem cozinhados, a maior parte dos alimentos como a carne, se tornavam muito mais fáceis de digerir.

Finalmente, ao fim de muitos milhares de anos de vida nómada, o Homem começou a fixar-se. Começou a cultivar a terra e a domesticar animais e aperfeiçoou a pesca e os riscos diminuíram. O desenvolvimento da agricultura e da pecuária foram duas mudanças radicais na sua vida e na sua relação com os alimentos: apareceram as primeiras aldeias e o Homem passou a poder contar com os alimentos das suas colheitas, com a carne do seu gado e também com outros alimentos importantes que estas evoluções lhe proporcionaram, como é o caso do mel, do leite e seus derivados.

Desde então a história da alimentação não tem parado de conhecer novos episódios.

Com o cada vez mais frequente número de contactos entre os diferentes povos, alimentos que eram exclusivos de certas regiões —

como é o caso, por exemplo, do milho, tomate, batata e feijão da América do Sul ou dos pêsegos, ameixas e soja de origem asiática — passaram a ser cultivados em muitas outras regiões e a fazer parte dos hábitos alimentares de muitos povos.



## A revolução da conservação

Para além dos novos alimentos que foram sendo introduzidos, também apareceram novas formas de os preparar e conservar: à tradicional cozedura dos alimentos, juntaram-se outras técnicas mais sofisticadas. Inventaram-se centenas de maneiras de cozinhar e conservar os alimentos. A conservação foi sempre uma das maiores preocupações. Permitia gerir melhor a comida e limitava a dependência relacionada com os fenómenos climáticos e com os azares da vida: ter carne fumada ou seca, farinha ou produtos hortícolas secos, permitia passar o Inverno... sem passar fome.

Desde a descoberta do fogo, o Homem percebeu que o alimento cozinhado durava mais tempo do que o alimento cru. A salga, a fumagem, a secagem, a fermentação (da massa de pão, das frutas) e a utilização do açúcar (a partir do fim da Idade Média) eram as formas mais correntes de conservar alimentos.

No limiar do século XIX ocorreu uma grande revolução, um momento tão importante como a descoberta do fogo - a primeira vitória na luta contra a fome: a conservação por

esterilização. Foi também o primeiro passo na direcção da segurança alimentar. Nicolas Appert, um francês, foi o primeiro a fazer conservas de produtos hortícolas, frutas, carne, etc. O seu trabalho anunciava a pasteurização e deu origem, nos Estados Unidos, ao desenvolvimento das primeiras grandes fábricas de conservas de peixe, carne e frutas, cuja expansão transformou a economia mundial.

Estas técnicas permitiram o acesso de cada vez mais pessoas a produtos como o leite, a carne, o peixe (as sardinhas em conserva, por exemplo, chegavam a terras longe do mar) e enriqueceram consideravelmente a alimentação.

Hoje, nos países ocidentais, esta evolução continua: o acesso a alimentos variados e de qualidade é cada vez mais fácil, contribuindo de forma inegável para a prevenção de doenças e para que a saúde da população, em muitas áreas, tenha registado grandes avanços.

Nos países da União Europeia, estas transformações da indústria alimentar, combinadas com os progressos que têm vindo a ser feitos nas áreas da higiene e medicina, contribuíram assim, não só para aumentar a qualidade de vida, mas também para que a esperança média de vida aumentasse 15 anos no último meio século.





# MAIS INFORMAÇÃO

## TANTAS MUDANÇAS NUM SÓ SÉCULO!

A alimentação mudou mais nos últimos quarenta anos do que durante os séculos que os precederam.

Até meados do século XX, a maioria das pessoas vivia no mundo rural, onde as estações ditavam o ritmo de vida e condicionavam tudo, inclusive a relação com os alimentos. As diferenças sociais eram mais marcadas e existia um contraste profundo entre uma pequena minoria que vivia em abundância (e, neste caso, podemos dizer abundância alimentar) e uma grande percentagem da população que vivia com muitas dificuldades e para quem a prioridade era assegurar os alimentos básicos.

Depois da Segunda Guerra Mundial, com o nascimento da “sociedade de consumo”, o nível de vida melhorou. As indústrias agro-alimentares desenvolveram-se bastante e também o progressivo acesso aos electrodomésticos veio ajudar-nos nas tarefas de cozinha.

As populações dos meios rurais deslocaram-se em massa para as grandes cidades. O mundo (pelo menos o nosso mundo ocidental) tornou-se mais urbano e esta mudança foi o ponto de partida para muitas outras mudanças, na já longa história da alimentação...

## NOVOS ELECTRODOMÉSTICOS

O facto de termos frigorífico e congelador em casa permite-nos ir às compras com menos frequência e manter os alimentos conservados por muito mais tempo. Isto para já não falar do forno microondas, que aquece e prepara os alimentos com um simples toque num botão, ou de muitas outras maravilhas da técnica.

## NOVOS PAPÉIS NA SOCIEDADE

A partir do momento em que a maioria das mulheres passou a trabalhar fora de casa, o tempo dedicado às compras e à cozinha teve necessariamente de ser menor. Em muitas casas, a cozinha tradicional de outros tempos foi substituída

por cozinhas mais “modernas”, mais rápidas de confeccionar.

## NOVOS PRODUTOS

Para acompanhar estas mudanças, as indústrias agro-alimentares oferecem produtos mais fáceis de preparar, mais seguros e que se conservam durante mais tempo. É que, se antigamente (até há 20 anos) ir às compras era tarefa diária, hoje, uma família portuguesa consegue reabastecer-se, em média, apenas uma vez por semana.

## NOVOS HÁBITOS

Uma ida ao restaurante é, actualmente, um acontecimento mais ou menos “banal”.

Há restaurantes de todos os tipos: a clássica “tasca”, o “fast-food”, a pizzeria, o restaurante chinês ou indiano, etc.

Os hipermercados são autênticas galerias de exposição dos alimentos, constantemente renovadas, onde é possível termos acesso fácil a uma grande variedade de produtos.

## NOVAS NECESSIDADES

Se antigamente era fácil conhecermos a origem dos produtos ou a sua “época”, hoje a alimentação é quase independente das estações do ano. As crianças, sobretudo as que vivem nos grandes centros urbanos, sentem alguma dificuldade em perceber os ciclos da natureza ou a origem dos alimentos.

Para além disso, os consumidores, em geral, são cada vez mais exigentes sobre os produtos alimentares que consomem, procurando informações claras e rigorosas que lhes permitam fazer escolhas conscientes: conhecer a origem dos produtos, acompanhar o cumprimento das regras de rotulagem e segurança alimentar em vigor ou ter acesso a dados que lhes permitam praticar uma alimentação mais saudável são algumas das exigências dos consumidores da actualidade. Para ajudar esse conhecimento, a indústria recorre à rastreabilidade que permite que o consumidor conheça toda a cadeia, desde a colheita até à aquisição do produto alimentar.

# UM PASSEIO PELO MUNDO

Para além de usar os alimentos para satisfazer uma necessidade vital (e para lhe dar prazer), o Homem usa-os também de uma forma simbólica, que o ajuda a formar a sua própria identidade e maneira de ser. Ou seja, os alimentos que consumimos, as formas como os preparamos, os rituais que construímos à sua volta e até os utensílios que usamos nesse ritual, dizem tanto sobre nós próprios como, por exemplo, a maneira como nos vestimos ou as músicas que gostamos de cantar e ouvir.

Tal como em tantos outros aspectos, a alimentação faz parte da nossa cultura e é um retrato daquilo que somos.





## As tradições gastronómicas de país para país

### **Os Indianos adoram comida bem picante!**

Os seus pratos preferidos são à base de produtos hortícolas, e à excepção da galinha, que cozinham das mais variadas maneiras, quase não comem carne (carne de vaca, então, nem pensar, pois a vaca é um dos seus animais sagrados).

Para além disso, recorrem usualmente a uma série de especiarias, sobretudo as picantes.

**Os Argentinos**, pelo contrário, são grandes apreciadores de carne de vaca. Nos seus pastos, o gado cresce livremente até ficar no “ponto certo” para as grandes churrascadas que os Argentinos gostam de organizar. Aí, a carne é saboreada em todas as suas formas, sempre acompanhada de chimichuri, uma espécie de mostarda elaborada com 22 ervas diferentes.



**Os Japoneses** comem sentados no chão, descalços, em mesas baixinhas. Usam pauzinhos para levar os alimentos à boca e adoram produtos hortícolas e peixe cru... As refeições são rituais muito calmos e os alimentos são servidos como autênticas obras de arte!

**Os Marroquinos** oferecem a todos os seus convidados um chá de menta, bem quente e açucarado, símbolo da sua hospitalidade. Às refeições, não dispensam os aromas das especiarias, como os cominhos ou o açafreão, com os quais perfumam todos os seus pratos, do cuscuz à famosa tajine.

**Os Portugueses** gostam de reunir a família ao fim-de-semana e fazer grandes almoçaradas. São apreciadores de bifes, feijoada, cozido à portuguesa e sardinhas assadas e bacalhau (para além de outras variedades de peixe)...

