



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Graziele Guimarães Granada

**O VEGETARIANISMO NOS SERVIÇOS
ALIMENTARES DAS INSTITUIÇÕES
PÚBLICAS: FUNDAMENTOS HISTÓRICOS,
CARACTERÍSTICAS E CONSEQUÊNCIAS: UM
ESTUDO DO IMPACTO DA LEI 11/2017**

**Tese no âmbito do Doutoramento em Patrimónios Alimentares: Culturas e
Identities, orientada pela Professora Doutora Paula Cristina Barata Dias e
Professora Doutora Sara Simões Pereira Rodrigues e apresentada à Faculdade de
Letras da Universidade de Coimbra.**

Outubro de 2019



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Graziele Guimarães Granada

**O VEGETARIANISMO NOS SERVIÇOS ALIMENTARES DAS
INSTITUIÇÕES PÚBLICAS: FUNDAMENTOS
HISTÓRICOS, CARACTERÍSTICAS E CONSEQUÊNCIAS
UM ESTUDO DO IMPACTO DA LEI 11/2017**

**Tese no âmbito do Doutoramento em Patrimónios Alimentares: Culturas e
Identities, orientada pela Professora Doutora Paula Cristina Barata Dias e
Professora Doutora Sara Simões Pereira Rodrigues e apresentada à Faculdade de
Letras da Universidade de Coimbra.**

Outubro de 2019



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Faculdade de Letras
da Universidade de Coimbra

**O VEGETARIANISMO NOS SERVIÇOS ALIMENTARES
DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS: FUNDAMENTOS
HISTÓRICOS, CARACTERÍSTICAS E CONSEQUÊNCIAS
UM ESTUDO DO IMPACTO DA LEI 11/2017**

Graziele Guimarães Granada

Tese no âmbito do Doutoramento em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades, orientada pela Professora Doutora Paula Cristina Barata Dias e Professora Doutora Sara Simões Pereira Rodrigues e apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.

Outubro de 2019

DECLARAÇÃO

Nome: Grazielle Guimarães Granada

Endereço eletrónico: grazigrang@gmail.com

Número do passaporte: FS900574

O VEGETARIANISMO NOS SERVIÇOS ALIMENTARES DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS: FUNDAMENTOS HISTÓRICOS, CARACTERÍSTICAS E CONSEQUÊNCIAS – UM ESTUDO DO IMPACTO DA LEI 11/2017

Orientadoras: Professora Doutora Paula Cristina Barata Dias e Professora Doutora Sara Simões Pereira Rodrigues

Ano de conclusão: 2019

Identificação do curso: Doutoramento em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades

Área Científica: Humanidades

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE, APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE

Universidade de Coimbra, 30, setembro, 2019

(Grazielle Guimarães Granada)

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter abençoado e iluminado o meu caminho para ultrapassar os momentos difíceis.

Agradeço à Universidade Federal de Pelotas e aos colegas da Faculdade de Nutrição desta instituição, pelo apoio e liberação para esta longa estada em terras lusitanas.

Agradeço à Professora Doutora Paula Cristina Barata Dias, a oportunidade de tê-la como professora e orientadora, pela sua disponibilidade na análise crítica e ordenar a lógica deste estudo. Meu muito obrigada pela confiança, conselhos e paciência.

Agradeço à Professora Doutora Sara Simões Pereira Rodrigues pela coorientação transmitindo o saber da ciência da Nutrição.

À Universidade de Coimbra, em particular aos professores dos Institutos Clássicos da Faculdade de Letras, por terem contribuído na transmissão dos conhecimentos.

Aos nutricionistas dos hospitais, aos diretores e às cozinheiras das escolas, aos administradores das cantinas universitárias e todos os que responderam aos questionários deste estudo.

Registo que sem o apoio da Doutora Catarina Solnado, nutricionista da DGEstE, creio que ainda estaria estagnada.

Aos colegas do Curso de Doutoramento em *Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades* da Universidade de Coimbra que me incentivaram a esta caminhada, pelo comensalidade nos almoços dentre os muros académicos e nos jantares, sempre regados com as iguarias luso-brasileiras, foi extremamente enriquecedor, conhecer e conviver com cada um de vós. Ressalto o auxílio das colegas Ana Rosa e Marília, que ajudaram a captar voluntários para responder aos questionários do presente estudo.

À grande colega e amiga doutora Ivana Loraine Lindemann, pela sua disponibilidade para o diálogo e troca de ideias que em diversos momentos me ofereceu incontáveis “dicas”.

Aos meus pais, *in memoriam*, por terem sido um exemplo de força, determinação e dedicação, sempre dispostos a ajudar, pela transmissão de valores de fraternidade para com meus semelhantes.

Aos meus familiares e a todos os meus 12 irmãos carnis em vida e aos 2, *in memoriam*, pela paciência em me terem aturado nos momentos difíceis, mas em especial à minha “dinda”, irmã e madrinha Gládis por me ter socorrido no pior momento que estive na beira do abismo.

Por último, a minha gratidão ao Ari Teles Furtado de Campos, meu companheiro diário durante esta empreitada, que me emprestou seu ombro e traduziu o meu “brasileiro”, por ter mostrado orgulho e admiração pela atividade docente que exerço, pelas viagens, pelos momentos inesquecíveis que passamos juntos e, por compreender os momentos de *stress*; aos pais de Ari: doutor Alexandre Campos e a Maria Cecília Teles Furtado de Campos e familiares.

A todos os que me incentivaram e apoiaram neste projeto, que contribuíram direta ou indiretamente na elaboração deste trabalho ou participaram da minha vida, e que, porventura, eu me tenha esquecido de agradecer e talvez nem consiga expressar a minha imensa gratidão.

A todos, o meu muito obrigado

“A única maneira de não cometer erros é fazendo nada. Este, no entanto, é certamente um dos maiores erros que se poderia cometer em toda uma existência.”

CONFÚCIO

O VEGETARIANISMO NOS SERVIÇOS ALIMENTARES DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS: FUNDAMENTOS HISTÓRICOS, CARACTERÍSTICAS E CONSEQUÊNCIAS – UM ESTUDO DO IMPACTO DA LEI 11/2017

RESUMO

O nosso trabalho destinou-se, em primeiro lugar, a apresentar a “novidade” vegetariana como algo profundamente enraizado na história, na ciência médica, na etnologia e na vivência dos povos, na filosofia e na ética. E que deixou traços na reflexão intelectual e nos discursos éticos e religiosos produzidos nos milénios que já leva a História da humanidade. Seguimos uma linha temporal que tem como ponto de partida a Antiguidade Grega, com Pitágoras e como ponto de chegada o discurso filosófico-ético de Peter Singer, que referimos apenas como exemplo de alguém que, hoje, defende os múltiplos benefícios da opção vegetariana.

Em segundo lugar, estudamos as características reais das opções vegetarianas proporcionadas no Portugal contemporâneo, com privilégio para a alimentação no contexto de comunidades institucionais, sem deixar, contudo, de referir a expressão prévia do fenómeno na alimentação familiar e/ou em contexto de intimidade ou privada. Por um lado, recorreremos a estudiosos e trabalhos que avaliaram as consequências nutricionais para a saúde e modos de vida, concebidos como um todo conducente ao bem-estar. Por outro lado, este trabalho dependeu da realização de inquéritos e de estudos *in situ*.

Em terceiro lugar, focamo-nos em analisar as condições reais de viabilidade da aplicação da moldura legal promotora da integração da opção vegetariana nas instituições públicas, ao nível da organização das instituições, dos recursos materiais, dos recursos humanos, e dos custos.

Portanto, procuramos observar, apoiados num conhecimento teórico da fundamentação múltipla para o vegetarianismo, as circunstâncias e as condições da adoção deste regime alimentar progressivamente mais popular, mas, e disso temos consciência, sem que essa popularidade ou “moda” se tenha feito acompanhar dos devidos cuidados decorrentes da modificação sistemática do padrão alimentar.

PALAVRAS-CHAVE

Vegetarianismo – veganismo – serviços públicos de restauração – satisfação/ adesão de ementas veganas.

VEGETARIANISM IN THE FOOD SERVICES OF PUBLIC INSTITUTIONS: HISTORICAL BASIS, CHARACTERISTICS AND CONSEQUENCES - A STUDY OF THE IMPACT OF LAW 11/2017

ABSTRACT

Our intended work, in the first place, presents a vegetarian “novelty” as deeply rooted in history, medical science, ethnology and people’s experience, philosophy and ethics. That left traces in the intellectual reflection and the ethical and religious discourses identified in the millennia that already takes the History of humanity. We follow a timeline that takes as its starting point the Ancient Greece, with Pythagoras, and Peter Singer's philosophical-ethical discourse as its point of arrival, which is just an example of someone who today advocates the benefits of the vegetarian option.

Secondly, we study the real characteristics of vegetarian options offered in contemporary Portugal, with privilege for food in the context of institutional communities, but also mentioning the previous expression of the phenomenon in family food and / or in the context of intimacy or privacy. On the one hand, we draw on scholars and studies that have evaluated the nutritional consequences for health and lifestyles, conceived as a whole leading to well-being. On the other hand, this work depended on surveys and *in situ* studies.

Thirdly, we focus on analyzing the real conditions of viability of applying the legal framework that promotes the integration of the vegetarian option in public institutions, in terms of the organization of the institutions, material resources, human resources, and costs.

Therefore, we intend to observe, supported by a theoretical knowledge of the multiple rationale for vegetarianism, the circumstances and conditions of the adoption of this progressively more popular diet, but we must be aware that this popularity or “trend” is not always accompanied by the due care, as a result of the systematic modification of the eating pattern.

KEY WORDS

Vegetarianism - veganism - public catering - satisfaction / adherence to vegan menus.

Índice

AGRADECIMENTOS	v
RESUMO	ix
ABSTRACT	xi
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS	xviii
INTRODUÇÃO	1
1.1 Objetivo Geral	2
1.2 Objetivos Específicos	2
CAPÍTULO I – A DIVERSIDADE ALIMENTAR NA GÊNESE DA EVOLUÇÃO HUMANA ..	7
1. Introdução	7
1.1 Recoletor	10
1.2 Recoletor caçador	11
1.3 Caçador recoletor	12
1.4 Caçador	13
1.5 Jardineiro-pastor recoletor	16
1.6 Agricultor-pastor	18
1.7 Civilizações do Neolítico – o homem que cria o que come	18
1.7.1 Egito e Mesopotâmia (crescente fértil)	19
1.7.2 Gregos	22
1.7.3 Romanos	26
1.7.4 Idade Média (século V até XV d.C.)	28
1.7.5 Primeira globalização: a descoberta das Américas	29
1.7.6 Mundo Contemporâneo (desde a Revolução Francesa até aos dias atuais)	31
CAPÍTULO II – TEORIAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO – A FUNDAMENTAÇÃO DOS REGIMES VEGETARIANOS	37
1. Introdução	37
2.1 Conceito de vegetarianismo:	39
2.1.1 Vertentes do vegetarianismo	40
2.1.1.1 Lactovegetarianismo:	40
2.1.1.2 Ovovegetarianismo:	41
2.1.1.3 Ovolactovegetarianismo:	42
2.1.1.4 Vegetarianismo:	42
2.1.1.5 Vegetarianos estritos, veganos ou <i>vegans</i>:	43
2.1.1.6 Semivegetarianismo:	47

2.1.1.7 Crudivorismo:	49
2.2 História do vegetarianismo – A teorização dos regimes vegetarianos	52
2.2.1 Pitágoras (séc. VI a.C.)	53
2.2.2 Empédocles (séc. V a. C.)	56
2.2.3 Teorias Hipocráticas	57
2.2.3.1 Platão (séc. V-IV a. C.)	59
2.2.3.2 Aristóteles (séc. IV a.C.)	61
2.2.3.3 Teofrasto (séc. V-III a. C.)	62
2.2.3.4 Ovídio (séc. I a.C.)	62
2.2.3.5 Plutarco (séc. I d.C.)	63
2.2.3.6 Galeno (séc. II-III d.C.)	64
2.2.3.7 Porfírio de Tiro (séc III d.C.)	66
2.2.4 Movimento Vegetariano da Época Moderna	68
2.3 Fundamentos religiosos para o vegetarianismo	72
2.3.1 Hinduísmo, Jainismo e Budismo	74
2.3.2 Judaísmo	76
2.3.2.1 Antigo Testamento	80
2.3.3 Novo Testamento	82
2.3.4 Islamismo	84
2.3.5 Idade Média (entre os séculos V e XV d.C): As interdições alimentares religiosas e a proibição da carne em ambientes monásticos	84
2.3.6 Movimentos reformistas cristãos puritanos: Os grupos luteranos no Novo Mundo a partir do séc XVI	85
2.3.6.1 Quakers	86
2.3.6.2 Metodistas	87
2.3.6.3 John Appleseed – o mito do homem frugívoro	87
2.3.6.4 Presbiterianos	89
2.3.6.5 Adventistas do Sétimo Dia	90
2.3.7 Posição de outras religiões (Espiritismo, Assembleia de Deus)	92
2.4 Fundamentos para o vegetarianismo	92
2.4.1 Socioeconómicos	92
2.4.2 Ecológicos	94
2.4.3 Saúde	97
2.4.4 Ético	99
2.4.5 Outras razões motivacionais para o vegetarianismo	106
2.4.6 Mercado da alimentação	106

CAPÍTULO III – O VEGETARIANISMO NO CONTEXTO PORTUGUÊS - APARECIMENTO DA LEI II/2017	116
CAPÍTULO IV – AVALIAÇÃO DA APLICAÇÃO DA LEI II/2017	138
4.1 Introdução da opção vegetariana nos refeitórios das instituições públicas em Portugal: a opinião dos agentes (administradores e encarregados dos serviços de alimentação)	139
I. Introdução	139
II. Metodologia	141
III. Recolha de Dados	142
IV. Tratamento dos dados	143
V. Resultados	143
VI. Discussão	158
VII. Conclusão	169
4.2 Estudo 2 – Introdução da opção vegetariana nos refeitórios das instituições públicas em Portugal: a opinião de utentes em cantinas de uma Universidade ...	170
I. Introdução	170
II. Metodologia	172
III. Recolha de dados	172
IV. Tratamento dos dados:	173
V. Resultados	173
VI. Discussão	177
VII. Conclusão	184
4.3 Estudo 3 – Trajetória do projeto de lei nº 111/XIII/1ª e aprovação da lei nº 11/2017 (obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas da restauração dos serviços públicos em Portugal)	185
I. Introdução	185
II. Metodologia	188
III. Recolha de dados	189
IV. Tratamento dos dados	189
V. Resultados	189
VI. Discussão	193
VII. Conclusão	198
4.4 Estudo 4 – Introdução da opção vegetariana nos refeitórios das instituições públicas em Portugal: a opinião dos especialistas (Ordem dos Nutricionistas em Portugal, Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGE), e Direção de Serviços do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável)	200
I. Introdução	200
II. Metodologia	202

III. Recolha de dados	202
IV. Tratamento dos dados	203
V. Resultados	203
VI. Discussão	211
VII. Conclusão	219
4.5 Considerações gerais	221
CAPÍTULO V – CONCLUSÃO	227
BIBLIOGRAFIA	234

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Associação Vegetariana Portuguesa – AVP

Centro Hospital e Universitário de Coimbra– CHUC

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares – DGEstE

Direção Geral da Educação - DGE

Fichas Técnicas de Preparação – FTP

Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra – FLUC

Marca Registada – ©

Ordem dos Nutricionistas – ON

Organização das Nações Unidas – ONU

Organização Mundial da Saúde – OMS

Partido Pessoas - Animais - Natureza – PAN

Partido Bloco de Esquerda – BE

Partido Ecologista Os Verdes – PEV

Partido Comunista Português – PCP

Partido Socialista – PS

Partido Social Democrata – PPD/ PSD

Partido Popular – CDS/ PP

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável/ Direção-Geral da Educação – PNPAS

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Unidade de Nutrição e Dietética – UND

Universidade de Coimbra – UC

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Produto derivado de proteína presente no trigo e derivado de soja.	108
Figura 2 – Produtos análogos a produtos animais.	109
Figura 3 – Produtos análogos a produtos animais.	115

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Alimentos recomendados para compor a dieta vegetariana.	112
Quadro 2 – Propostas de Lei e Partidos proponentes.	119
Quadro 3 – Consumo médio em gramas de proteína (por habitante/ dia).	123
Quadro 4 – Menu e calorias ofertadas pelas opções do dia 4 de março de 2019.	135

LISTA DE TABELAS

Tabela 1.	Descrição do Grupo de administradores/ encarregados dos serviços de alimentação da restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas e, Coimbra, 2018 (n=29).	144
Tabela 2.	Descrição do Grupo de administradores/ encarregados dos serviços de alimentação da restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas em relação ao uso de matéria-prima, utensílios e temperos. Coimbra, 2018 (n= 29).	145
Tabela 3.	Descrição do tipo do número de refeições servidas na alimentação da restauração pública, conforme o segmento, Coimbra, 2018 (n=35552).	146
Tabela 4.	Descrição do tipo de refeições disponibilizadas na alimentação da restauração pública, dos hospitais, cantinas da UC e escolas, Coimbra, 2018 (n=29).	147
Tabela 5.	Descrição da opinião dos administradores do Grupo 1, Coimbra, 2018 (n=29).	148
Tabela 6.	Descrição da opinião dos administradores do Grupo 1, sobre a própria satisfação em relação ao tempo, Coimbra, 2018 (n=29).	149
Tabela 7.	Descrição da opinião dos administradores dos estabelecimentos do Grupo 1, sobre a apreciação do utentes em relação a ementa, Coimbra, 2018 (n=29).	149
Tabela 8.	Descrição da opinião dos administradores dos estabelecimentos do Grupo 1, sobre a motivação em relação a ementa vegetariana, Coimbra, 2018 (n=29).	150
Tabela 9.	Descrição da opinião dos administradores dos estabelecimentos do Grupo 1, em relação a viabilidade de aplicabilidade da Lei nº 11/2017, Coimbra, 2018 (n=29).	150
Tabela 10.	Descrição de uma amostra de utentes de cantinas da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2018 (n=173).	174
Tabela 11.	Prevalência de padrão alimentar vegetariano em uma amostra de utentes de cantinas da Universidade de Coimbra, conforme características sociodemográficas. Coimbra, 2018 (n=173).	175
Tabela 12.	Hábitos alimentares em uma amostra de utentes de cantinas da Universidade de Coimbra, conforme padrão alimentar. Coimbra, 2018 (n=173).	176

Tabela 13.	Satisfação quanto à opção vegetariana em uma amostra de utentes de cantinas da Universidade de Coimbra, conforme padrão alimentar. Coimbra, 2018 (n=173).	176
-------------------	---	------------

LISTA DE ANEXOS

Anexo I –	Cronologia da hominização e comportamento alimentar	259
Anexo II –	Parecer do Comité Científico da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra	262
Anexo III –	Parecer do Comité de Ética da Faculdade de Medicina – Universidade de Coimbra	264
Anexo IV –	Autorização do Conselho de Administração do Centro Hospitalar da Universidade de Coimbra	266
Anexo V –	Parecer da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares	268
Anexo VI –	Declaração de interesse de dietas alternativas da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares	270
Anexo VII –	Pedido de dietas alternativas da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares	272

LISTA DE APÊNDICES

Apêndice I –	TCLE direcionado aos administradores/ encarregados dos serviços de alimentação, aos e ao relator do projeto de lei no 11/XIII/1ª, aos parlamentares da Assembleia da República e aos representantes de órgãos oficiais, relacionados a alimentação e nutrição	276
Apêndice II –	Controle de atividades e confidencialidade	278
Apêndice III –	Guião/ Entrevista direcionado aos administradores/ encarregados dos serviços de alimentação	280
Apêndice IV –	TCLE direcionado aos utentes das cantinas universitárias	283
Apêndice V –	Guião/ Entrevista direcionado aos utentes das cantinas universitárias	285
Apêndice VI –	Guião/ Entrevista direcionada aos parlamentares da Assembleia da República	287
Apêndice VII –	Guião/ Entrevista direcionado ao relator do projeto de lei no 111/XIII/1ª	289
Apêndice VIII	Guião/ Entrevista direcionado aos representantes de órgãos oficiais, relacionados a alimentação e nutrição	291

INTRODUÇÃO

Portugal dispõe de uma razoável variedade de alguns produtos agrícolas. Porém, a proteína animal foi, ao longo da história do país e da cultura gastronómica, e ainda é hoje, a base de muitos pratos da culinária. Esse facto pode estar relacionado com a dificuldade na diversificação em variedade, em especial, quando se compara a paleta alimentar de Portugal com países tropicais, e também com a sedimentação histórica dos hábitos alimentares, por tendência conservadora. Apesar disso, é crescente o número de pessoas que reivindica uma alimentação com maior componente de vegetais ou mesmo exclusivamente vegetariana, em serviços de restauração pública. É sinal de uma diversificação dos hábitos alimentares e também do acolhimento de novas práticas, cuja adoção implica a rejeição de produtos integrados na alimentação da maioria (omnívora) e a inclusão de novos produtos e novas formas de preparo. As motivações para se ser ou não ser vegetariano são diversas, desde questões de saúde, de religião, de ética e defesa dos direitos dos animais, de equilíbrio do meio ambiente e mesmo de economia.

Contudo, para a elaboração e a execução de um cardápio vegetariano, deverão ser consideradas as combinações necessárias para o fornecimento dos requisitos proteicos e vitamínicos diários e individuais nas diferentes faixas etárias. Com isto posto, levanta-se a questão de saber se os serviços públicos de restauração estarem preparados para, atendendo ao exigido pelo disposto legal, suprir com os recursos humanos, económicos e nutricionais as necessidades de utentes vegetarianos.

Esta tese de Doutoramento em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades se propõe investigar a implantação de menus vegetarianos nos serviços públicos de alimentação: motivação, participação e execução e grau de satisfação por parte prestadores de serviços, os intervenientes nas diferentes esferas administrativas, e por parte dos utentes ou utilizadores dos serviços de educação e de saúde.

A composição do estado da arte seguiu a cronologia da hominização e do comportamento alimentar proposta por Toussaint-Samat (2009, pp. 684-689) conforme mostra o Anexo I, além da pesquisa em bases de dados: Scielo, B-on, CAPES, porbase.pt, Bibliotecas da Universidade de Coimbra (UC), Biblioteca Municipal de Coimbra, Biblioteca própria, jornais impressos e de

sites, documentos oficiais, fontes eletrônicas que fazem relação com a alimentação e com o vegetarianismo.

O projeto deste estudo foi previamente validado por provas de qualificação, aprovado pelo Conselho Científico da FLUC, pela Comissão de Ética da Faculdade de Medicina (ref^a CE059/2018), dispostos respectivamente nos Anexos II e III.

Inicialmente fez-se uma sinopse sobre a história da alimentação humana, com reforço da análise na oscilação entre alimentos de origem animal e vegetal; sobre a fundamentação teórica dos regimes vegetarianos; sobre a contextualização da lei que determina a obrigatoriedade da alternativa da ementa vegetariana nos serviços públicos em Portugal. Para tal, realizaram-se inquéritos, entrevistas, observação e estudos in situ, para recolha de dados para discutir a problemática do vegetarianismo nos tempos atuais, relacionando com os questionamentos filosóficos, éticos, económicos, sociológicos, nutricionais. Procuramos também refletir sobre a viabilidade de implantação e a adesão de ementas vegetarianas em instituições públicas. Este estudo foi dividido em cinco capítulos.

Objetivos

1.1 Objetivo Geral

Propomo-nos avaliar a viabilidade e implicações da implantação de menus vegetarianos para os portugueses que, diariamente ou periodicamente, utilizam refeições na restauração pública.

1.2 Objetivos Específicos

- Elaborar uma sinopse histórica sobre o vegetarianismo.
- Apresentar a problemática do vegetarianismo nos tempos atuais: questões filosóficas, éticas, económicas, sociológicas e nutricionais.
- Definir a proporcionalidade das práticas vegetarianas nas suas distintas vertentes (vegetariano, ovovegetariano, lactovegetariano, ovolactovegetariano e vegano).
- Verificar a viabilidade de execução e o índice de adesão da lei e a opinião pública em relação à legislação promotora de estilos de vida mais saudáveis, especificamente a legislação que obriga o fornecimento da opção vegetariana na restauração pública.
- Discutir a exequibilidade do ponto de vista gerencial e as consequências da alimentação vegetariana.

- Refletir sobre a ação do nutricionista na restauração pública e sua interferência na alimentação vegetariana.

O 1º capítulo e seus subcapítulos tratam da diversidade alimentar na gênese da evolução humana. Fazemos um breve sumário histórico partindo do pressuposto de que a espécie humana foi frugívora durante muito tempo. Com o passar dos séculos e instinto de sobrevivência, estimulou ações para o seu sustento que fossem além da coleta. Passou a aproveitar o resto ou rapinar o alimento que tinha sido capturado por outros animais. Como ser que privilegia a vida em comunidade, a carne assume um destaque na sua nutrição, mas uma escassez da fauna o impeliu para regiões com maior disponibilidade e diversidade alimentar. A sua capacidade para progredir e o instinto de aperfeiçoamento estimularam o desenvolvimento de mecanismos para a caça, que ocorria em grupo e em estratégia seletiva. Já como *Homo sapiens*, mais experiente e capaz a utilizar o fogo, passou a ter a alimentação cozida, com ganhos de digestibilidade. Foi possível armazenar alimentos para reserva de calorias. Os recursos alimentares tornaram-se mais diversificados quanto a animais e vegetais e mantiveram-se por um longo tempo. O período Paleolítico Superior iniciou a integração social e as caçadas especializadas, com a participação de todo o grupo. Entretanto, na última idade do gelo, escassearam os alimentos cárneos e foi preciso adaptação, o que provavelmente impulsionou o início da agricultura e a domesticação de animais, disponibilizando maior e mais estável oferta alimentar e de nutrientes. A aglomeração da população fez surgir as cidades e a especialização de tarefas. Os animais domesticados só secundariamente eram vistos como recurso alimentar: tinham como função primária a força de trabalho, mas também de fornecer adubo para a agricultura, leite, ovos, lã e calor. Assim, os vegetais e especialmente os cereais foram suporte para o aumento demográfico, que aos poucos sustentou sociedades estruturadas conforme o acesso alimentar.

Os Gregos foram os primeiros a refletir sobre os critérios e efeitos das escolhas alimentares. Ao mesmo tempo que ocorria a circulação de produtos, se organizava a produção de alimentos conforme as características dos territórios. A alimentação era basicamente de vegetais, com ocasional presença de carne. A civilização romana pouco diferiu para as populações humildes. Porém, entre os abastados, os hábitos alimentares diversificaram-se e sofisticaram-se, em decorrência de se tratar de um império cosmopolita, influenciado por três continentes. No cotidiano, os romanos mantinham os seus hábitos rústicos, em que a base alimentar era composta por leguminosas, hortaliças e cereais.

Na Idade Média, a tríade da dieta era composta pelo pão, o azeite e o vinho. A escassez de carne associa-se ao seu consumo de forma mitigada. A diferença quanto aos primórdios é que nesta fase a caça era sinónimo de nobreza, sendo consumida preferencialmente assada. Já o camponês, quando a consumisse, seria em cozidos. Numa fase inicial, a população abandonou as cidades e ocorreu queda comercial. A economia era de proximidade e subsistência. Os camponeses eram vulneráveis, não só às condições climáticas, mas também a epidemias e guerras, que dizimavam plantações e gado. Numa segunda fase, verificou-se um período de êxodo rural para as cidades, mas estas também não eram seguras e a fome crescia. No fim da Idade Média ocorreu aumento populacional e de atividade comercial, o que impulsionou a procura de novos mercados. A descoberta do Novo Mundo permitiu trocas e a diversidade entre os dois Mundos. Entretanto, a Europa no século XVII intensificou a adoção de vegetais provenientes das Américas, que serviam de fonte alimentar para os homens, e como forragem animal. O europeu se nutriu e sucedeu o crescimento populacional, que tem consequência na migração dos europeus para as Américas, que se povoam não só destes mas também da população africana transportada como escravos para o Novo Mundo. Por volta do final do século XVIII, ocorreu a Revolução Industrial, e a população urbana passou a consumir mais produtos transformados. A medicina e outras ciências, incluindo o setor alimentar se desenvolveu. Assim o século XIX, além do aumento populacional urbano, instigou o desenvolvimento da restauração. As carências alimentares, para grande parte da população, foram ultrapassadas e a abundância vivida na América do Norte extrapolou para vários lugares do mundo em meados dos anos 70 do século XX. Atualmente, verificam-se grandes transformações: por um lado, as necessidades energéticas diminuíram devido à sedentarização, por outro lado, o aumento da população, em particular nos países pobres ou em vias de desenvolvimento, trouxe novos desafios quanto à procura alimentar. A globalização, a influência dos media contribuiu para uma certa uniformização dentro da cultura alimentar quotidiana. Mas são urgentes as alternativas que assegurem a continuidade de um planeta habitável. O que se percebe é que vivemos uma época com grande diversidade, exigindo ao consumidor atenção nas suas escolhas.

O 2º capítulo e seus subcapítulos foram dedicados às teorias da alimentação e à fundamentação do vegetarianismo, sua evolução ao longo da história da humanidade, desde a pré-história, civilizações pré-clássicas, cultura grega e romana, cultura judaica e cristã no período romano e na idade média, renascimento, período moderno e iluminista entre os séculos XVII e XIX, época contemporânea; abordando as vertentes, confluências e divergências do vegetarianismo; às teorizações sobre a opção vegetariana, e suas motivações.

Neste capítulo evidenciou-se que, na evolução da humanidade, foram a disponibilidade de alimentos e os factores económicos que ditaram o consumo pendular de produtos animais e vegetais. Entretanto, se por um longo período a religião serviu como condicionador para o consumo de carnes, no mundo moderno, a motivação para o vegetarianismo se ancorou em proporcionar benefícios para a saúde física e intelectual, questões morais e sociais. Na atualidade, o argumento principal para o vegetarianismo é a ética, visando o respeito pela vida e o reconhecimento dos direitos do animal.

O 3º capítulo contextualizou a promulgação da Lei para garantir a opção vegetariana nos serviços públicos de alimentação de Portugal, pois, mesmo que tenha mantido o uso de diferentes tipos de folhas e de hortícolas na composição dos pratos do quotidiano, no início dos anos 90, do século XX, ocorreu um afastamento dos padrões alimentares mediterrânicos, e houve uma aproximação ao padrão alimentar ocidental, com maior consumo de carne. Também houve um aumento do consumo de refeições fora do lar. São diversas as ofertas, mas ainda pode não atender o mercado do vegetarianismo, que independente das motivações, é cada vez mais crescente. Entretanto, compreende-se que, desde a existência de um projeto até à promulgação de uma lei, atendeu a um anseio social. É, por isso, preciso avaliar a pertinência, o histórico de projetos que confluem com o objetivo, que neste caso foi a aprovação do decreto da opção de ementas com isenção de quaisquer produtos de origem animal, pela Assembleia da República de Portugal, para atender uma demanda social, apoiada na promoção da saúde, da inclusão de grupos e tendências alimentares minoritárias mas emergentes, de sustentabilidade, sem desconsiderar a viabilidade e a identidade portuguesa.

O 4º capítulo analisa os dados resultantes dos inquéritos e de estudos *in situ*, nos quais procurámos analisar as condições reais de viabilidade da aplicação da lei promotora da integração da opção vegetariana nos serviços públicos de restauração dentro das instituições, ao nível da organização destas, dos recursos materiais, dos recursos humanos.

CAPÍTULO I – A DIVERSIDADE ALIMENTAR NA GÊNESE DA EVOLUÇÃO HUMANA

1. Introdução

Alimentação é cultura: o homem come em função do que tem disponível, do que o sacia e lhe agrada, do que pode pagar, do que no seu grupo/comunidade horizontal e vertical (família, escola) o ensinaram a comer.

Indubitavelmente, a única evidência direta de práticas de consumo de alimentos nas sociedades do passado ocorre a partir de vestígios em sítios arqueológicos. Os estudiosos lançam mão de diversos recursos e, entre eles, sobressaem as evidências obtidas com o uso de alguns oligoelementos, como o estrôncio (Sr) e também com o uso do isótopo de carbono (C) e nitrogênio (N), conforme cita Larsen (2000, p. 16). O mesmo Larsen (p. 28)¹, faz, contudo, considerações sobre a possibilidade de os sítios terem sofrido contaminações.

De consenso é que, indistintamente, todos os animais direcionavam as suas bocas até aos alimentos a fim de saciar a fome. Entretanto, ocorreu uma distinção do homínido em relação aos demais animais. Foram modificações fisiológicas, a sua adaptação ao meio ambiente, o tipo de recursos que tinha disponível e a percepção que poderia utilizar as extremidades dos membros dianteiros para transportar o alimento à boca. Abandonou tais membros para a função de locomoção. Também ocorreu o deslocamento da visão para a posição frontal do crânio. Todas estas transformações indiciam uma especialização na procura diferenciada de alimentos. A posição ereta permitiu maior ângulo de visão, acesso a mais informação. Logo, o desenvolvimento da visão e da mão, enquanto instrumento de manipulação, estimularam o cérebro a desenvolver-se (Toussaint-Samat, 2009, p. 1).

O processo da alimentação, via nutrientes, ocorre primeiro com o ato de comer e esta etapa, em caso de alimentos sólidos, faz-se com o uso dos dentes. Assim, o desgaste da dentição de seres humanos e espécies animais é uma forma interessante para se avaliar o consumo alimentar do passado.

¹ Clark Spencer Larsen considerou que o acesso potencial na oferta de alimentos é diferenciado dentro do mesmo grupo social, o que possibilita mascarar a compreensão da dieta e nutrição em pessoas do passado. O autor faz referência à citação de Jane E. Buikstra e James H. Mielke (1985) que sugere a ocorrência de preconceitos culturais, mas que considera que os sítios arqueológicos tinham a composição da amostra afetada ao longo do tempo.

A probabilidade de que a espécie humana tenha sido frugívora durante muito tempo é reconhecida, mas características do estômago², intestino e a presença de dentes caninos servem como sinais de que o homem é omnívoro. A aptidão inata de ser carnívoro é evidenciada por Brillat-Savarin³ (2010, p. 246), estudioso da alimentação no século XVIII, numa afirmação que deve ser matizada pelo valor intrínseco do animal para o homem na época em que escreveu:

“Este instinto de destruição ainda hoje subsiste: as crianças acabam quase sempre por matar os pequenos animais entregues aos seus cuidados; e comê-los-iam se tivessem fome.”

O autor diz que inicialmente o homem só recolhia pequenos animais, mas a sua natureza encorajou-o a complementar a dieta com outros alimentos de origem animal, para seu sustento orgânico. Contudo, Brillat-Savarin afirma que talvez o homem pudesse ter tido uma alimentação de maior qualidade com vegetais, mas para isso seria preciso já possuir conhecimentos de como aproveitar, ou seja, saber como combinar os vegetais de forma a proporcionar o desenvolvimento e manutenção do corpo, o que só ocorreu com o passar dos séculos.

Como já foi dito, o desgaste dos dentes e logicamente a influência da consistência dos alimentos mostram as adaptações dos órgãos humanos. Conforme os alimentos foram consumidos mais brandamente, observou-se menos *stress* na mastigação e, conseqüentemente, a diminuição óssea crâneo-facial e também da mandíbula. Ou seja, a robustez foi decrescendo ao longo do tempo. O alimento com menos textura, além da diminuição na mandíbula, provocou modificação da oclusão e empilhamento dentário, por falta de espaço para o crescimento adequado dos dentes (Larsen, 2000, p. 18).

Verificou-se uma diminuição nas dimensões dos dentes, conforme foi ocorrendo a evolução da espécie humana. Sabendo que a nutrição no período de gestação exerce influência sobre a saúde bucal e que as coroas dos dentes são formadas ainda no útero, sugeriu-se que dentes menores tenham resultado de uma redução no estado de saúde materna⁴ do homem agricultor em relação ao que viveu no período em que era caçador e recoletor (Larsen, 2000, p. 24).

² Tamanho relativamente pequeno, que o torna sem capacidade de grande armazenamento para que as frutas lhe forneçam substâncias nutritivas para promover o crescimento e mesmo manter energia para as suas necessidades e restaurar forças.

³ (Saramago, 2010: 15), Jean Anthelme Brillat-Savarin era formado em Direito, Química e Medicina, mas foi o mais ilustre dos gastrónomos franceses; nascido em Belley, França em 1775. *Fisiologia do Gosto* foi lançado em Dezembro de 1825, mas o autor faleceu dois meses após.

⁴ Outro problema a considerar são os tabus alimentares que podem ser prejudiciais em determinadas fases fisiológicas. Larsen (2000, p. 28) comenta sobre a diferenciação da dieta disponibilizada para as mulheres, pois, frequentemente, foi prejudicada em termos lipídicos e proteicos, em especial com o tabu alimentar da carne. A deficiência nutricional é prejudicial à saúde e agravada se a ocorrência for durante a gestação e amamentação.

As características físicas já citadas, as suas necessidades alimentares e o seu instinto de aperfeiçoamento, impulsionaram o homem para desenvolver ferramentas de caça, pois sabia que a sua constituição física o limitava (Brillat-Savarin, 2010, p. 246).

Na visão de Brillat-Savarin (2010, p. 65) o homem é o rei da Natureza, pois o desenvolvimento na Terra ocorreu graças ao esforço humano e à sua capacidade de inteligência maior do que a dos restantes animais. Isso, por si só, já seria um bom motivo para que o homem possuía alguns órgãos sensoriais mais desenvolvidos, tais como a língua. O que o faz apreciar, ou não, o que for comestível. O autor considera que a língua humana é um órgão perfeito. O contrário ocorre com animais que são pobres quanto à sensibilidade do gosto, o que os limita a ser herbívoros ou carnívoros. Já o homem, como omnívoro, possui vasta capacidade de apreciação de tudo o que se come. Por isso a gula é exclusiva do homem, embora acabe por contagiar os animais que o cercam. Vejamos a frase: “Essa gula é mesmo contagiosa, e transmitimo-la prontamente aos animais de que nos apropriamos para nosso uso” Brillat-Savarin (2010, p. 66). De encontro com o discurso de Foer (2010, p. 73) a gula é o fundamento da posse real que o homem mantém sobre os animais.

No período das grandes glaciações, havia grandes mamíferos herbívoros em manadas. Nessa altura, porque o homem já dispunha de alguma tecnologia, era-lhe possível competir com os outros predadores pelo acesso à carne: armas primitivas em pedra e madeira, estratégias comunitárias de planificação de caça. É este o período do Neandertal. Neste período do Paleolítico Superior, provavelmente, o macho dedicava-se à caça e a fêmea fazia a colheita de frutas, nozes e cereais silvestres. Nesta nova etapa, o homínido ter-se-ia tornado sobretudo caçador, alterando radicalmente o seu padrão alimentar, mas o seu relacionamento com a natureza e com o meio ambiente, ao contrário de uma dieta limitada, permitiu-lhe diversidade tanto de animais, como de vegetais, o que lhe proporcionou uma dieta equilibrada (Cohen, 2000, p. 63).

Jean-Louis Flandrin (2013, p. 37) diz que especificar com precisão o que o homem começou a comer é tarefa complexa. Mas o que se sabe é que, mesmo antes dos homínidos, já existiam os primatas omnívoros, e assim Flandrin considera que o carácter omnívoro dietético humano não tem início histórico definido. É ainda mais difícil definir que vegetais teriam sido consumidos na época Paleolítica, devido ao facto da alimentação composta por vegetais deixar menos vestígios do que a alimentação composta por carne (Larsen, 2000, p. 14), sendo plausível que vegetais estivessem em grande presença na dieta homínida⁵.

⁵ *Apud* Gordon, Kathleen D. 1987. Evolutionary perspectives on human diet. In *Nutritional anthropology*, ed. Francis E. Johnston, 3–39. New York.

Portanto, as primeiras civilizações urbanas emergiram a partir da abundância e previsibilidade dos recursos alimentares de natureza agrícola (Larsen, 2000, p. 11), suplementada com o recurso episódico ao consumo de animais domésticos, não sendo, no entanto, a razão alimentar a primeira função dos animais que viviam em proximidade com este homem agricultor: força de tração, fornecimento de lã, de leite, fertilização dos campos, são todas necessidades que dependem mais da vida, do que do abate dos animais. Assim, se inicialmente os animais teriam propósito de sacrifício em cerimónias, não tardou a ser percebido que, vivos, tinham importância maior, tal como já citado. Lembrando que o aproveitamento dos recursos oferecidos pelos animais, apenas foi possível com a domesticação e que esta, como toda a moeda têm duas faces, citamos Michael Pollan no *Dilema do Omnívoro* (2009, p. 326):

“A domesticação é um desenvolvimento evolutivo, não político. Não se trata, certamente, de um regime que os humanos impuseram aos animais há cerca de dez mil anos, antes pelo contrário. A domesticação teve lugar quando algumas espécies particularmente oportunistas descobriram, mediante um processo *darwiniano* de tentativa e erro, que tinham maiores probabilidades de sobreviver e prosperar fazendo uma aliança com os humanos do que permanecendo sozinhas. Os humanos providenciavam aos animais comida e proteção, em troca, do leite, dos ovos e – sim – da carne dos animais. Ambas as partes se transformaram devido à nova relação: os animais foram domesticados e perderam a capacidade de se defender num meio selvagem.”

Veremos como ao longo da história alimentar do homem se verificou uma oscilação entre o consumo de mais vegetais e/ou de mais animais, mas nunca se verificou a uniformidade de um só modelo, a não ser quando este é explicitamente induzido por razões externas ao processo espontâneo da demanda alimentar.

1.1 Recoletor

Há cerca de 2 milhões de anos, a alimentação do *Australopithecus*, o antepassado mais antigo identificado até ao momento, consistia de frutos, sementes e folhas, um pouco à maneira da alimentação dos grandes primatas de hoje. No entanto, em comparação com o que acontece com o primata mais próximo do ser humano, o chimpanzé, os vários homínídeos, na medida em que se iam afastando dos trópicos e alcançando planícies ou savanas, ingeriam vegetais e comportavam-se como recoletores de espécies animais, numa conduta que não se pode classificar de omnívora: insetos, vermes, ovos de aves e crias das mais variadas espécies integrariam de um modo que podemos classificar de comportamento oportunista a dieta do ser humano primitivo (Flandrin & Montanari, 2008, p. 31).

Toussaint-Samat (2009, p. 1) comenta que, ao passar a explorar espaços fora das densas florestas e a aproveitar a luz do dia para coletar alimentos com mais facilidade, o nosso antepassado foi descobrindo que recolher comida para saciar o apetite lhe proporcionava sensações agradáveis.

Os recoletores tinham vários vegetais que não exigiam serem apanhados em árvores, nem tampouco demandavam escavação, frutos de fácil coleta, ao mesmo tempo que eram ricos em nutrientes. Eram frutos semelhantes às vagens. Esses frutos eram mastigados e permaneciam por um grande período no estômago, o que conferia sensação de saciedade (Toussaint-Samat, 2009, p. 36). Ainda mais, porque, segundo Larsen (2000, p. 13), as sementes eram consumidas cruas e as suas fibras não eram abrandadas pelo cozimento.

Ao acompanhar o quadro evolutivo da história dos seres, elaborado por Toussaint-Samat (2009, pp. 684 -689) percebemos que as primeiras evidências da existência do homem têm origem em África, no mesmo local em que os *Australopithecus* se mantinham na busca de pequenas caças e também de peixes pequenos. Eles fizeram da pedra, ainda que de forma rudimentar, ferramentas para capturar e preparar a comida (*Homo habilis*).

Segundo Toussaint-Samat (2009, p. 9) o fogo ainda não era conhecido, mas a comida poderia ser aquecida ao sol. O autor faz considerações sobre a dificuldade em afirmar quem domesticou o fogo e o modo de cozimento do período Paleolítico Inferior, mas existem evidências de que as pedras serviam de condutores de calor para cozer alimentos.

Porém, antes de perceber esta utilidade das pedras, o homínídeo ter-se-ia valido dos incêndios naturais para cozinhar. Inclusive, cozinhar deste modo foi a primeira utilidade do fogo e, após este acontecimento, o homem progressivamente foi-se afastando dos demais animais (Flandrin & Montanari, 2008, p. 21).

1.2 Recoletor caçador

Segundo Brillat-Savarin (2010, p. 247 e 248), uma vez que conheceu o fogo, também se valeu do instinto de aperfeiçoamento e aproximou as carnes até às chamas. Só que inicialmente a ideia era aproveitar o calor para secar e depois é que cozinhou. Mas percebeu que o odor despreendido deste alimento era agradável. No entanto, não lhe agradavam as carnes “sujas” com o carvão ou mesmo de cinzas. E mais uma vez usou o seu instinto para espetar a carne e apoiá-la entre pedras, a uma altura em que a fuligem não atingisse o seu petisco. O que, para Flandrin e Montanari (2008, p. 21), seriam mais “assados carbonizados”.

O certo é que através do fogo se proporcionou uma mudança evolutiva, visto que foi possível a espécie manter o seu corpo aquecido, iluminar a habitação, espantar os animais

selvagens, agregar os homens comunitariamente, e também modificou totalmente o alimento, com a vantagem de lhe proporcionar maior digestibilidade (Ordóñez Pereda, Rodríguez, Álvarez, Perales, & Cortecero, 2005, p. 13 e 14).

Conforme Larsen (2000, p. 13) a passagem do consumo de alimentos vegetais não processados para uma ingestão de quantidades significativas de carne, a primeira adaptação, ocorreu há cerca de 1,5 milhão de anos atrás. Mas note-se que a obtenção de carne não era ainda a base de caçadas, mas sim resultante do aproveitamento de restos deixados por outros animais.

A associação da recolha de vegetais, pequenos animais e restos daquilo que sobrava da caça dos grandes animais segundo Kiple e Ornelas (2000, p. 2), permitiu aos ancestrais do Paleolítico manter uma nutrição em melhores condições do que os seus descendentes até ao final do século XIX e início do século XX. Mark Natham Cohen (2000, p. 63 e 64), inclusive, cita estudos que dizem que a diversidade alimentar lhes proporcionava uma nutrição adequada e equilibrada e que o pouco gasto energético sugere que estiveram longe de viver à beira da fome.

1.3 Caçador recoletor

Cohen (2000, p. 63) cita estudos, com análises químicas da dieta do homem que viveu nesta fase, que comprovam a riqueza da variedade de alimentos silvestres. Além da diversidade, 80% eram ingeridos na forma crua, o que permite excelentes doses de vitaminas, sais minerais e fibras. Também tinha uma boa gama de animais para escolha, de modo que o caçador coletor pode fazer seleção do que lhe era interessante. Isto leva-nos a crer que já tinha capacidade de reconhecer o que lhe proporcionava bem-estar. Entretanto, mesmo tamanha diversidade e qualidade alimentar em vitaminas, sais minerais e proteínas não foi suficiente para o desenvolvimento equilibrado, pois, em termos de quantidade de calorias, as pesquisas dizem que não era suficiente. Assim, além de retardar o crescimento físico, também dificultou o crescimento populacional, devido a deficiente fertilidade. Mas apesar disso, as crianças não eram acometidas por doenças associadas a desnutrição⁶.

Segundo Flandrin e Montanari (2008, p. 31), a densidade da fauna foi diminuindo e, como diz Cohen (2000, p. 64), em termos de vegetais, o clima ditava a época que os grãos selvagens e raízes seriam recolhidos. Factos determinantes para que ao homínídeo, no curso da evolução

⁶ Kwashiorkor, marasmo e diarreia associada ao desmame. Tanto o kwashiorkor, como o marasmo constituem desnutrição, associadas ao baixo consumo calórico e que ainda acomete crianças africanas. Krause e Mahan (1991, p. 66) dizem que o termo kwashiorkor, foi empregado na deficiência proteica de crianças nativas de uma região da costa ocidental da África e no dialeto significa: "a doença da criança ao nascimento do irmão mais novo", e que é causado por insuficiência de proteínas de alto valor biológico, associada ao déficit energético.

da História humana, tenham sido exigidas adaptações para assegurar alimentos nutricionalmente adequados. Daí que necessitou de mudar a dieta basicamente mantida por vegetais, conforme se apresentavam na natureza, para o consumo de alimentos cozidos, ou seja, com algum processamento, e ao mesmo tempo foram incorporados na dieta maiores quantidades de carne.

Para Larsen (2000, p. 13), é pouco provável que a carne já fosse adquirida por meio de caça e sim por apropriação de uma carcaça de animal morto por outro animal. O que justifica a interrogação no subtítulo de Catherine Perlès (2008, pp. 27,28) em Flandrin e Montanari: “os primeiros hominídeos: caçadores ferozes ou ladrões de carcaças?” Donde a autora atribui mesmo aos *Australopithecus* e *Homo habilis*, que viviam na África Central, entre 2,5 e 1,5 milhões de anos, o termo necrófago. Porém, também regista a convivência em coletividades e de certo modo fraternal. Desta maneira, foi possível ao hominídeo capturar animais de grande porte como os elefantes, e com diversidade, já que também caçava tartarugas. Perlès diz que sem cooperação e alguma organização não seria viável, pois ainda não possuíam armas para lhes garantir segurança. Parece que as mulheres se ocupavam da coleta dos vegetais, o que aliás ainda era a base da alimentação, e a carne seria um complemento. Perlès (2008, p. 31)⁷ se apoia nas observações de desgaste dos dentes e do tamanho do território explorado para afirmar que os hominídeos eram grandes comedores de vegetais.

1.4 Caçador

Para Perlès (2008, p. 31) foram necessárias centenas de milhares de anos para que as modificações alimentares ocorressem, e não teria sido no seguimento da evolução do *Homo habilis* para *Homo erectus*. Porém, decorrido este longo período, ou melhor, por volta de um milhão de anos antes de Cristo (a.C.) é que o *Homo erectus* passa a fazer da carne um destaque na sua nutrição. Dada a rarificação da fauna, foi preciso ocorrer a deslocação para regiões temperadas e factores mais diversos para tal influir na disponibilidade alimentar. Mesmo com a relevância dada à carne, ainda assim, ela não era exclusiva na dieta. Os autores comentam que durante todo o Paleolítico o *Homo erectus* que vivia na Europa mantinha uma dieta carnívora diversificada. E esta fase, tida como de caça não especializada numa espécie, entretanto já decorria de uma organização estratégica e do uso dos conhecimentos acumulados até então.

⁷ A dimensão do território foi baseada “de acordo com a circulação das matérias-primas para os utensílios de pedra, não ultrapassava uma dezena de quilómetros, superfície insuficiente para grupos de caçadores se predominasse a alimentação carnívora”.

Toussaint-Samat (2009, p. 684) aponta que, ainda em África, o *Homo erectus*, o pré-neandertal que viveu há cerca de 800 mil anos, seria o hominídeo que primeiramente utilizou o fogo⁸. Mas ainda não dominava a técnica do fogo, e este ocorria em consequência das queimadas resultantes dos raios e da lava dos vulcões.

Decorridos 50 mil anos, desloca-se e aparece na China (local em que está documentado o canibalismo). Mais adiante, há cerca de 750 mil anos, finalmente chegou à Europa. Foi o período em que ocorreram as caçadas de animais de grande porte, como os mamutes, e para tal utilizou armadilhas. É uma fase em que sua alimentação é quase exclusivamente carnívora (Toussaint-Samat, 2009, p. 684). Segundo Toussaint-Samat (2009, p. 9) existem conjeturas de estudiosos de que a carne teria sido retirada crua do osso e roída. Mas os animais mortos chamuscados nos incêndios de florestas também seriam devorados pelo homem. No entanto, acerca do cozimento dos alimentos no período do Paleolítico Inferior, não é claro como e onde o fogo teria sido “domesticado” e assim utilizado como meio de cozinhar alimentos. Para Brillat-Savarin (2010, p. 247) foi apenas uma casualidade já que, segundo as suas palavras, não existe fogo espontâneo na terra, e que antes desta casualidade, a carne era ingerida crua. O autor comenta, por outro lado, que mesmo crua não seria desagradável em termos de gosto, mas a viscosidade seria um senão, visto que a carne, quando crua, prende-se aos dentes (Brillat-Savarin, 2010, p. 246).

Segundo Larsen (2000, p. 13), foi esta a segunda fase, que ocorreu há cerca de 700 mil anos, momento em que os hominídeos teriam caçado uma espécie de babuíno gigante para consumo. Numa estratégia seletiva, grupos de hominídeos organizavam-se para a caça dos animais ainda jovens, antes de completarem o crescimento.

Por sua vez, o *Homo sapiens*, experiente na busca por alimentos variados, testava o modo de tornar mais fácil o seu consumo. Associado a esta facilidade no acesso a formas de consumo mais confortáveis, está provavelmente a perda da competência mandibular: a mordida deixa de ser necessária para a defesa e ingestão de alimentos duros (sementes, carne crua). Como já tinha capacidade de utilizar o fogo e, conforme Toussaint-Samat (2009, p. 2), o *Homo sapiens* generalizou a alimentação cozida. Com isso facilitou a sua digestão e percebeu que os alimentos cozidos podiam também ser armazenados, criando uma reserva de calorías.

⁸ O mito de Prometeu narrado pelo poeta grego da Antiguidade Hesíodo (séc. VIII a.C.) na *Teogonia* (Hesíodo, 2014), explica a forma como o homem teria obtido o fogo. O Titã Prometeu concedeu ao homem o fogo e outras ferramentas para que o homem se defendesse dos perigos. O fogo permitiu que o homem cozinhasse, e com isso se deu o rompimento, tanto com os outros animais, como com os deuses e assim ocorreu a transição da Era de ouro para a Era humana, sob a governança de Zeus (Dombrowski, 1984, p. 25).

O uso de armadilhas para as caçadas permitiu a captura de grandes animais e o *Homo sapiens* manteve-se com uma dieta praticamente exclusiva de carne em quase todos os locais. A caça era de animais de grande e médio porte. Eram herbívoros em manadas, mas, como o homem já dispunha de alguma tecnologia, era-lhe possível competir com os outros predadores pelo acesso à carne: armas primitivas em pedra e madeira, estratégias comunitárias de planificação de caça. Mas, provavelmente, mantinha-se o macho como aquele dedicado à caça e a fêmea fazia a colheita de frutas, nozes e cereais silvestres. Numa nova etapa, o ser humano ter-se-ia tornado sobretudo caçador, alterando radicalmente o seu padrão alimentar, mas o seu relacionamento com a natureza e o meio ambiente, ao contrário de uma dieta limitada, permitiu-lhe diversidade tanto de animais, como de vegetais, o que lhe proporcionou equilíbrio quanto à dieta (Cohen, 2000, p. 63). Ainda no mesmo capítulo, Cohen (2000, p. 64) faz citações de que a tecnologia surgiu, não em função do bem-estar do homem da época, mas sim por necessidade de aumentar a disponibilidade de alimentos, visto que a população humana crescia.

Como o homem de Neandertal, o homem de Cro-Magnon manteve essa dieta (Toussaint-Samat, 2009, p. 684). O que vai ao encontro de Perlès (2008, p. 33) pois aponta que somente no Paleolítico Superior (entre 40 mil e 10 mil anos a.C.) é que ocorreram as caçadas especializadas, nas quais seria abatida uma espécie animal agrupada em grandes manadas, com uso de ferramentas melhoradas, como as lanças, e com organização e estratégias eficientes. A autora comenta que as mulheres e crianças participavam na realização das caçadas, já que se envolveriam na preparação de equipamentos e utensílios. Desenvolveu-se a integração social, já que a caçada exigia uma organização prévia que se prolongaria após esta. Afinal, o propósito era de atingir grandes quantidades de animais e, após a captura, fazia-se o abate e o preparo para o armazenamento.

Importante referir que as carnes que tinham sido armazenadas, assim como os demais alimentos, eram consumidos secos ou sofreriam o processo de re-hidratação. Foram utilizadas desde madeira, cascas ou mesmo peles (o que inclui o bucho do animal), como utensílio para o cozimento. Dentro destes utensílios, as pedras muito aquecidas é que mantinham a ebulição, mas, conforme já comentado, as carnes também eram grelhadas em pedras ou em espetos (Perlès, 2008, p. 34).

Na ponta sul africana ocorriam pescarias e caçadas de animais grandes e perigosos, tais como porcos selvagens e búfalos (Larsen, 2000, p. 13). Entretanto, com o desaparecimento dos grandes mamíferos, durante a última Idade do Gelo, o homem caçador precisou de se adaptar de modo a garantir a manutenção da espécie. As tundras, estepes e pradarias, locais onde só

pequenos animais podem esconder-se, foram se sucedendo às florestas, de modo que a alimentação carnívora decresceu (Perlès, 2008, p. 35).

1.5 Jardineiro-pastor recoletor

Novamente Cohen (2000, p. 63), vale-se de estudos de arqueólogos para considerar que o início da agricultura foi decorrente do *stress* da ecologia ou escassez de recursos para a manutenção da população, ainda na época da coleta e da caça ocorrida na Pré-História.

Há 30000–10000 anos a.C., o *Homo sapiens sapiens*, de que é exemplo o homem de Cro-Magnon, foi-se impondo uma migração iniciada em África, espalhando-se pela Europa e pela Ásia. Segundo Pautreau (2002, p. 42) foi uma migração de leste para oeste, aproveitando um período de maior brandura climática, que marcou o fim da última glaciação. Perlès (2008, p. 35) comenta que nas latitudes médias da Europa, este ser encontra um clima temperado e húmido, onde as tundras, pradarias e estepes dão lugar às florestas, o que lhe proporciona o retomar do gosto pela diversidade alimentar oferecida pelos vegetais. Sem nunca abandonar os hábitos da caça organizada, o homem suplementa o seu regime alimentar com a colheita de frutos e de plantas selvagens naquilo a que podemos chamar de “jardim”. Os hábitos alimentares e as estratégias para os suprir resultam de uma aprendizagem acumulada, que se transmite de geração em geração.

Toussaint-Samat (2009, p. 684) considera que juntamente ao “jardim”, o homem valeu-se do que aperfeiçoou na exploração de carnes em todas as partes. Espécies como o mamute-lanoso foram caçadas na Europa, bem como, mais tarde, a gazela, o veado e a ovelha.

Já ao final do Paleolítico, o Cro-Magnon domesticou o cão⁹ (Larsen, 2000, p. 11); (Cohen, 2000, p. 73), o que foi providencial, pois, conforme Kiple e Ornelas (2000, p. 74) se a princípio os animais foram considerados como competidores, com o cão domesticado, o Cro-Magnon percebeu que este era um animal adequado para o acompanhar nas caçadas a outros animais, como a cabra e a ovelha, que acabou também por domesticar.

A domesticação de animais foi interessante, visto que existe neles maior reserva de tecido adiposo do que nos animais não domesticados (Armitage, 1986¹⁰ *apud* Wing (2000, p. 57). Neste tecido rico em gordura, obtemos o dobro em calorias e assim aumentou o acesso a alimento de grande qualidade calórica e reduziu a competição pelos recursos. Como

⁹ Foi domesticado no final do período Paleolítico - Larsen (2000: 11, e Toussaint-Samat, (2009: 684) diz que a domesticação teria ocorrido na Eurásia (Suíça, Ucrânia e Turquia).

¹⁰ Armitage, Philip L. 1986. *Domestication of animals*. In *Bioindustrial ecosystems*, ed. D. J. A. Cole and G. C. Brender, pp. 5–30. Amsterdam.

consequências, a espécie humana obteve um certo grau de segurança e passou a compartilhar ao invés de competir com outros animais (Wing, 2000, p. 57).

Mas o gosto por vegetais manteve-se, e assim procurar raízes foi o estímulo e os primeiros passos para o cultivo de plantas pela raça humana. Toussaint-Samat (2009, p. 685), cita que em Jericó, no Próximo Oriente, apareceu um trigo que não era tão frágil (10 mil anos a.C.). E Cohen (2000, p. 63) diz que a colheita de grãos selvagens para serem plantados em locais com condições foi providencial para a manutenção da espécie humana e seu desenvolvimento.

Perlès (2008, p. 35) comenta que são nítidas as mudanças ocorridas depois de 8 mil anos a.C. Foram necessárias adaptações também no tipo de fontes de carnes. Onde animais de porte maior já não eram encontrados, passaram a capturar os menores. Os autores citam que o homem do Mesolítico, em diversas zonas, e entre eles incluíam-se os que viviam no Mediterrâneo, viram-se obrigados a despende mais energia na caça de pequenos animais e ao mesmo tempo na coleta de diferentes frutos. Tal ocorrência poderia ser vista como negativa, mas deve-se concordar que tal acréscimo de esforço permitiu a diversificação alimentar.

No Mediterrâneo, além da caça dos pequenos animais, foi desenvolvido o gosto pelos peixes e aves migratórias. Entre os vegetais, estariam a lentilha, a ervilhaca, mirtilos, framboesas e outros, que apesar de requererem muito desgaste físico para adquirir, eram diversificados (Perlès, 2008, p. 35). Pode-se inclusivamente considerar que o homem do Mediterrâneo da atualidade tenha recebido tal diversidade alimentar e de diferentes gostos, como uma herança de seus antepassados. Os autores, contudo, advertem que a riqueza na diversificação da alimentação não deve ser confundida com a quantidade, que era limitada.

Quanto aos cereais, Toussaint-Samat (2009, p. 114) diz que a sua má qualidade exigiu muito tempo para serem melhor aproveitados organicamente, mas ainda na Idade da Pedra, um processo rudimentar de cozimento e o uso de ferramentas e utensílios foram determinantes para induzir a permanência do homem em locais que já seriam reconhecidos como auspiciosos em termos cerealíferos.

A transição de uma dieta obtida a partir da recoleção e da caça para a de produção ocorreu paulatinamente. E foi a crescente escassez de recursos espontâneos o factor que estimulou a busca de alternativas alimentares, ou seja, a escassez incitou a invenção da agricultura (Kiple & Ornelas, 2000, p. 2).

A vida passou a ter um certo conforto, mas tal exigiu diversas mudanças no modo de vida, inclusivamente em relação aos cuidados das ferramentas e provisões obtidas do próprio trabalho. Foi um avanço para o aumento populacional. Inclusive, para Toussaint-Samat (2009, p. 114), este facto pode ter decorrido da diminuição da competição pela sobrevivência entre

mulheres e homens. Com a melhoria da alimentação, a esperança de vida cresceu e os idosos puderam transmitir experiência às novas gerações, ou seja, formaram-se as raízes culturais e as tradições que passariam aos mais jovens. Acresce ainda para o aumento populacional o facto de a mortalidade infantil ter diminuído. O que vemos é que o homem passou a ter maior segurança do que tinha na vida nómada mantida como caçador ou pastor.

1.6 Agricultor-pastor

O ser humano valeu-se do acumular de conhecimentos sobre os ciclos da vida de plantas e de animais, de maneira a garantir alimentos e nutrientes na dieta. Historiadores dizem que o início da agricultura, ou seja, a economia baseada em vegetais, teria ocorrido no Médio Oriente¹¹ e, de lá, disseminou-se pela Europa e outros centros, independentemente de se tratar de plantas domesticadas (Larsen, 2000, p. 14).

Se as sementes por um lado são insuficientes em termos nutricionais, por outro, foram eficientes para alimentar os povos. Por exemplo, o caso do trigo, que era passível de ter o seu excedente armazenado por longos períodos e abastecer grandes grupos populacionais. Também se torna interessante comentar que a aglomeração de pessoas permitiu o surgimento de diferentes atividades laborais e mais adiante a formação das cidades. Foi uma evolução na forma como o homem vivia até então. E o trigo destaca-se entre as diversas sementes, já que foi uma das primeiras a ser cultivada no Próximo Oriente e de lá se expandiu para diversos lugares com o passar dos anos (McCorriston, 2000, p. 159).

1.7 Civilizações do Neolítico – o homem que cria o que come

A produção do próprio alimento foi decorrência da necessidade de manter os requisitos de proteínas e lipídios. Mas como já registado, o homem mostrava-se experiente para retirar maior valia dos alimentos animais e vegetais (Larsen, 2000, p. 14).

Toussaint-Samat (2009, p. 39) aponta que aqueles frutos semelhantes às vagens, consumidos pelos recolectores, provavelmente foram os escolhidos pelos primeiros agricultores para as suas sementeiras. Seriam grãos selvagens, como grão-de-bico, ervilhaca, favas e lentilhas. Estes grãos evidenciaram um melhoramento decorrido ao longo dos anos.

¹¹ Toussaint-Samat (2009:59) tem dúvida da realidade de que o Oriente Médio seria o “berço da agricultura” como lhe é imputado. A agricultura teria tido seu desenvolvimento ao longo de viagens migratórias que ocorreram em tempos antigos, levando, além de espécies, também técnicas agrícolas.

Estamos a um passo da descoberta da domesticação das plantas: a aprendizagem de processos de sementeira, de cruzamento das sementes mais robustas, de arranjo e delimitação dos campos, das épocas de cultivo, foram a antecâmara da Revolução Neolítica a partir do décimo milénio a.C. (Larsen, 2000, p. 11).

A domesticação de plantas e animais começou no final do Mesolítico, no Próximo Oriente, mas o desenvolvimento pleno ocorreu no período Neolítico. Segundo Toussaint–Samat (2009, p. 686), os métodos seletivos de pecuária inicialmente ocorreram na Suméria. Sendo que o boi, domesticado somente há dez mil anos, foi usado primeiramente como força de tração. Para Gade (2000, p. 489), seria o animal mais importante do mundo pois se, em primeira instância, contribuiu para a tração agrária, também forneceu leite, carne, couro e esterco.

Foram diversas as mudanças e não só em termos agrários e pastoris. Ocorreram modificações sociais, surgiu a urbanização e o homem do Neolítico passou a ser mais sedentário do que no período em que mantinha a caça e a coleta como fontes alimentares (Ortner & Theobald, 2000, p. 34).

Larsen (2000, p. 15) considera que a proteína animal foi vital para o desenvolvimento do homínido, mas foram os cereais os responsáveis pelo evoluir das populações humanas em termos numéricos, já que importantes civilizações tiveram como alicerce um único cereal, tal como o arroz para a Ásia, o trigo para a Ásia e Europa temperada, o milho ou sorgo para África e o milho para a América. Além disso, estes cereais, mesmo que não tenham alto valor nutricional, são considerados como superalimentos, já que tiveram a capacidade de sustentar os grandes impérios.

1.7.1 Egito e Mesopotâmia (crescente fértil)

Nos vales dos grandes rios Tigre e Eufrates (Mesopotâmia), Nilo (nordeste do continente africano: Egito), Indo, Yangtzé (maior rio da Ásia), Mekong (sudeste asiático), desenvolveu-se em grande escala a monocultura dos cereais, proporcionando, à força da abundância e previsibilidade das colheitas de trigo, cevada, arroz, o nascimento das primeiras sociedades complexas organizadas em cidades (Larsen, 2000, p. 11).

A centralidade da cultura do trigo para a civilização egípcia está bem presente na sua religião e na mitologia, vejamos: do rio Nilo, o Deus da agricultura do Egito, Osíris teria retornado das suas águas, fazendo com que o trigo semeado se desenvolvesse. O solo que fora inundado pelo Nilo tornou-se fértil. No mundo antigo, os grãos têm um significado no contexto do mistério da vida, no que toca ao ciclo permanente das estações. Da terra, germina a semente que representa a vida. Depois de alimentar o homem, a semente regressa à terra e novamente

reaparece. O nascimento e a morte da planta representam a ressurreição. Assim, cabe ao trigo a representação da vida germinada pela mãe terra e a morte em decorrência da fome é evitada (Toussaint-Samat, 2009, p. 116).

Flandrin e Montanari (2008, p. 9) salientam o longo caminho das culturas alimentares desde sempre, pois são dependentes das tecnologias, economias e sociedade de cada lugar. E até a componente religiosa fez da agricultura um fenómeno complexo.

Estudos consideram existir forte relação entre as mudanças da sociedade e o estado nutricional. A agricultura baseada na monocultura disponibilizou maior quantidade de alimentos, mas em termos de nutrientes não ocorreu o mesmo, ou seja, diminuiu a variedade. Ortner e Theobald (2000, p. 41 e 42) falam da probabilidade de que os homens (pelo menos até ao Mesolítico) tenham sido afetados por deficiências de alguns nutrientes, tais como, por exemplo, vitamina C, D, do mineral ferro, o flúor e também tenham sofrido de desnutrição proteica e calórica. Estes autores ressaltam que culturas de subsistências e aglomeração de pessoas tornaram os homens dependentes de poucos alimentos e mais suscetíveis a adversidades, como a quebra de colheitas devido à falta de água e/ou existência de pragas (Ortner & Theobald, 2000, p. 35).

Do enorme contributo da Mesopotâmia para o desenvolvimento da sociedade humana não há dúvidas. Segundo o professor de antropologia da Universidade do Arizona, Charles Redman (1993, pp. 15-17), foi lá que se deu o nascimento das primeiras cidades e sucedeu a evolução social, visto que os indivíduos passaram a interagir com maior constância, o relacionamento com o meio e as composições comunitárias passaram a estruturar-se de forma significativa para a evolução, em especial, dos habitantes urbanos. O antropólogo acrescenta que foi o momento em que as diferenciações sociais se estabeleceram através do agrupamento de algumas pessoas que tomaram posse das melhores terras de cultivo, e o mesmo ocorreu com o acesso a fontes de produção. Que foram logradas por alguns em detrimento de outros. Portanto, a sociedade estrutura-se em função do acesso à produção de alimentos.

Os principais cereais domesticados do Médio Oriente foram a aveia (*Avena sativa*), a cevada (*Hordeum vulgare L.*) e o trigo (*Triticum spp.*). A história da sua domesticação é semelhante, mas os dois últimos tiveram primazia na revolução agrícola, pois ocorreu ausência de germinação de competidores e grande volume de sementes. Porém, estes grãos não possuíam tanta capacidade adaptativa como a aveia em ambientes húmidos e frios, o que os impediu de progredir nalgumas regiões, como o norte da Europa (Peterson & Murphy, 2000, p. 122).

A presença de mós de pedra nas casas da Europa, para Perlès (2008, p. 36), é sinal de que os cereais estavam, tradicionalmente, na base da alimentação. A autora também menciona o

trigo e o centeio. Aos cereais junta-se a carne proveniente da criação de carneiros, cabras, bois e porcos.

Se antes do advento da agricultura, a alimentação dependia originalmente da casual disponibilidade de recursos, como os frutos, cascas e erva (Craik, 2003, p. 345), o que vemos é que, em termos de história alimentar, desde o Neolítico, o homem apresenta um movimento pendular, oscilando entre um padrão com mais vegetais e menor quantidade de produtos animais e vice-versa.

A variedade dos alimentos permitiu a nutrição, mas também as preferências culturais por uns ou outros alimentos. O padrão de gosto que temos hoje certamente foi transmitido pelos nossos antepassados. Deles também vieram os rituais e os símbolos e as primeiras bebidas fermentadas, tal como a cerveja (Perlès, 2008, p. 38). Esta é citada como a primeira bebida a surgir, segundo o quadro cronológico dado por Toussaint-Samat (2009, p. 686). Foi preparada no antigo Egito, bem como noutras regiões do Próximo Oriente. Para Flandrin e Montanari (2008, p. 57) seria de teor alcoólico elevado. Cantrell II (2000, p. 619)¹² comenta que a cerveja já vinha sendo preparada desde os primeiros estágios do Neolítico e mais tarde, juntamente com outras bebidas, nomeadamente, vinhos e outros fermentados, propagou-se por todos os lugares. Por seu turno, no Neolítico, para sobreviver às doenças oriundas de microrganismos patogénicos, o álcool foi de grande valia contra a insegurança na ingestão de água. Mas, ao contrário do comentário de Flandrin e Montanari, Cantrell II diz que a cerveja foi uma bebida de leve teor alcoólico, proporcionando refrigério e energia como alimento e, a isso, acrescenta-se a importância social.

Entre os sumérios e os egípcios o consumo de cerveja surgia também associado à religião talvez pelas suas propriedades de cura, mas Cantrell II diz que provavelmente o efeito seria de intoxicação e embriaguez. Proporcionava relaxamento, o que pode ter sido a motivação para que os antigos egípcios tenham sido os primeiros a compor canções inspiradas nesta bebida (Cantrell II, 2000, p. 620).

Por volta de 3000 a.C. ocorreu o cultivo de videiras na Grécia. Passados 500 anos, a Suméria destaca-se porque lá surge a primeira legislação agrícola (Toussaint-Samat, 2009, p.

¹² Na introdução do item "Beer and Ale", no capítulo *Dietary Liquids do volume I The Cambridge World History of Food*. F. Kiple, K. C. Ornelas (Eds), o autor diz que uma das razões para a poluição das fontes de água foram as aglomerações de pessoas. Era precisa alternativa para que a hidratação fosse garantida, ao menos com menor risco para a saúde. Porém, mesmo no Mesolítico, Cantrell II aponta a existência de estudos sobre a fabricação da cerveja. Inclusive, seria o gosto por esta bebida a motivação para o desenvolvimento da agricultura (2008: 620).

688). É bem provável que essa legislação tenha sido uma consequência da escrita, que já tinha sido desenvolvida na Mesopotâmia pelos sumérios (Damerow, 1993, p. 26)¹³.

Mais para o final do Neolítico, a cana de açúcar foi cultivada na Mesopotâmia e, na China, o chá começou a ser usado; e na Gália (atual França), a cerveja foi utilizada como levedura para fazer pão (Toussaint-Samat, 2009, p. 688).

Destaque-se o vinho, que foi tido como bebida de luxo na Mesopotâmia, sendo servido a nobres e sacerdotes. Entretanto, o solo local (quente, seco e salino) não era adequado para a produção de vinhas. Os Mesopotâmios tinham facilidade de acesso ao mar e provavelmente importavam o vinho para suprir o seu consumo. Tal como a cerveja, o seu teor alcoólico e poder de embriaguez tinha uma função religiosa, pois servia como uma conexão com Deus (Newman, 2000, p. 731).

Wilkins e Hill (2006, p. 113) dizem que não está claro como as tecnologias dos cereais, assim como das azeitonas e do vinho, chegaram ao Mediterrâneo, e pode ter sido ao acaso. Porém, existia o mito de que, na Antiguidade através de viagens à Ásia, Dioniso tenha trazido o vinho. O trigo teria chegado da Ásia Menor através de viagens de Deméter e Triptolemos.

Com o desenvolvimento de diferentes matérias-primas, Flandrin e Montanari (2008, p. 20) consideram que se deu a invenção da culinária já na pré-história, mas os egípcios, no IV milénio a.C., foram os primeiros a deixar registos sobre a sua culinária, cabendo aos mesopotâmios os primeiros registos de receitas de que temos conhecimento, no segundo milénio a.C. Os autores salientam que não é pertinente concluir que tenham sido os inventores, mas sim, que tenham sido os primeiros a registá-las na forma escrita.

1.7.2 Gregos

Montanari (2013, p. 95), diz que no mundo clássico ter uma cultura alimentar que diferenciase os civilizados dos bárbaros era, além de desejável, um sinal de pertença, que englobava a convivência, a arte de cozinhar, o que se comia, como se comia. E é no período clássico, com os gregos, que vemos surgir as primeiras reflexões deliberadas sobre os critérios e efeitos das escolhas alimentares, conforme estas eram conduzidas pelos vegetais ou pelos produtos animais. Estas reflexões englobam preocupações dietéticas, sanitárias, mas também morais, religiosas, filosóficas e éticas.

¹³ O autor regista que os textos arcaicos eram feitos em argila, com uma escrita cuneiforme e foram gravados entre 3100 e 2800 a.C. Estes textos foram encontrados por arqueólogos no sul da Mesopotâmia e terras altas da Pérsia.

As estações do ano e seus efeitos no corpo estavam presentes nos cuidados do organismo, tanto que, para obter o equilíbrio corporal, os gregos nos períodos mais frios procuravam manter o corpo seco e quente. Para tal, faziam uso do pão de trigo, carnes assadas e poucos legumes. Já os bolos de cevada, carnes cozidas e alimentos mais macios seriam os indicados para os meses mais quentes (Craik, 2003, p. 344).

A alimentação recorria sobretudo aos produtos vegetais, complementados com leite e derivados, frutos secos, azeite, vinho, mel, peixe, ovos e o nobre produto da transformação dos cereais, que era o pão. Montanari (2013, p. 97) chega mesmo a salientar que este último era o símbolo máximo da distinção do homem em relação aos animais.

O trigo e a cevada foram os cereais básicos para a preparação de papas (Wilkins & Hill, 2006, p. 112)¹⁴, e poderiam ainda ser preparados de diversas formas, como é o caso de bolos e pães, o que os tornava apetitosos. Acrescente-se que existia uma relação demarcatória de civilidade, como os autores Wilkins e Hill (2006, p. 117) escrevem: “o consumo de grãos era uma atividade essencial de pessoas civilizadas”; também comentam a ligação dos cereais ao sistema religioso, pois, assim como a carne, faziam parte das oferendas aos Deuses para garantir abundância nas colheitas. Entretanto, além da religião, os alimentos demarcavam o *status* social tanto do indivíduo como do Estado. Uma cidade rica era aquela com alimento suficiente e que, se necessário, poderia abastecer-se noutros locais.

Wilkins, Hill (2006, p. 22 e 23) refere que em Atenas se comia em excesso, o que decorreria das indulgências dos festivais, originando pressões para o retorno à simplicidade original dos atenienses. Porém, o gosto pelo excesso já estaria arraigado nas cidades-Estado Gregas. Atenas possuía planícies férteis, mas ainda assim, a sua produção era considerada insuficiente para assegurar as necessidades do consumo alimentar. De modo que era um centro urbano importador.

Ao nível da produção alimentar foram tomadas medidas organizativas no sentido de limitar o tamanho das propriedades individuais e de motivar os proprietários rurais a diversificarem as sementeiras. Entretanto, se isso não foi suficiente para que a população pobre tivesse fartura, conseguiu pelo menos criar grande variedade de produtos alimentares, que, no conjunto, se complementavam, dando aos gregos melhor nutrição do que a dos egípcios, que eram monocultores. Ainda assim, a alimentação dos cidadãos é mais precária do que a dos camponeses pobres (Amouretti, 2008, p. 130).

¹⁴ Estes dois cereais somados a leguminosas, tais como feijões, eram a dieta básica da Antiguidade. As frutas, legumes, carne e peixe eram usados como suplemento que eram conhecidos como *opsa* em grego e *condimenta* em latim.

A variedade da alimentação nos séculos V e IV a.C, fazia da culinária uma arte para saber dosear os temperos e, ao mesmo tempo exigia conhecimentos básicos de astronomia¹⁵, geometria, aritmética e medicina, o que conferia à gastronomia, o *status* de ciência, ou seja, o cozinheiro deveria ter uma formação mais complexa. De modo que se justifica ser um assunto de intelectuais e estudiosos (Soares, 2012, p. 36). Porém, é de registrar a importância do pão na refeição dos gregos, como alimento básico, sendo inclusive este o conduto dos diversos cozinhados, e também o queijo e o mel (2012, p. 37). A carne desempenhava um papel secundário e a evidência da preferência por cereais, motivou Homero a identificar os homens como “comedores de pão” (Grottanelli, 2008, p. 103). Especificamente aos gregos, foi reservado o termo “comedores de cevada”, dada a preferência por este cereal, que era consumido na forma de *maza*.¹⁶

Segundo Wilkins e Hill (2006, p. 113) antes do período clássico, ocorria a circulação de diversos alimentos, como aves provenientes da Tailândia, que eram levadas para Grécia e Roma, tais como o faisão, e a galinha originária da Índia e Pérsia. Os autores apontam que os novos alimentos eram primeiramente destinados aos ricos, que tinham possibilidade de se preocupar com a saúde, mas ao longo do tempo todas as classes sociais acabaram por incorporá-los na sua dieta, porém a base da alimentação era de cereais, especialmente de trigo, que conforme Flandrin e Montanari, era importado do território do ultramar (2008, p. 220). Também as leguminosas eram consumidas e poderia ocorrer alguma escassez alimentar, mas sem os exageros que são mencionados em textos de Galeno sobre o consumo irregular da alimentação e opressão dos consumidores urbanos sobre os camponeses, que na primavera eram obrigados a recorrer a alimentos considerados por Galeno como nocivos, que seriam os rebentos de árvores e de arbustos, além de bolbos e raízes de plantas indigestas; ervas selvagens e ervas frescas consumidas cozidas (p. 221). Inclusive Wilkins e Hill (2006, p. 114) consideram isto como uma diversidade da composição alimentar: azeitonas, cereais, leguminosas, plantas silvestres, ervas, frutas e pequenas quantidades de carne e leite de cabra, caça e pesca. Entretanto, a dieta era consoante a oferta da região, a exemplo do peixe cujo consumo para a maioria da população, à exceção dos ricos, era uma possibilidade reservada aos que viveriam junto ao mar (2006, p. 112).

¹⁵ Carmen Soares (2012, p. 36) destaca que o cozinheiro deveria ter noção de que as estações do ano exercem influências na qualidade dos peixes.

¹⁶ É uma espécie de pão amassado e pouco fermentado ou nada fermentado. Muito popular na Grécia (Wilkins & Hill, 2006, p. 125).

Os templos da Grécia eram detentores de boa parte do território e tratando-se de uma região fragmentada, com pequenas extensões de planícies, exigiu aproveitamento de terrenos acidentados, que, segundo Amouretti (2008, p. 118) eram arrendados em pequenos lotes para quintas, ou seja, para a produção de alimentos, especialmente para aquilo que não exigisse tanta abundância de água. O solo grego era muito árido, o que exigia trabalho intenso e fertilizações com uso de ervas, palhas e ramos de árvores em decomposição. Ainda assim, foi possível produzir leguminosas, as quais tinham o mesmo *status* que os cereais trigo e centeio e que também podiam ser armazenadas em silos, reforçando as reservas alimentares (p. 114).

Amouretti (2008, p. 118) assinala que os contratos de arrendamento determinavam com rigor o que seria plantado, e que a preferência seria para árvores, mas com condições precisas em termos de espécies e número de pés. As oliveiras e as vinhas foram as culturas marcantes no território grego, mas existia grande diversidade de espécies vegetais. O que aliás, conferiu aos camponeses que tinham excedente de produção a possibilidade de compra dos cereais (originários do Egito). Deste modo, era-lhes possível uma alimentação mais variada do que aos seus compatriotas que viviam nas cidades e que não fossem de classes mais abastadas.

A diversidade de alimentos disponibilizava aos gregos desde cevada a trigo, passando pelo milho-painço. Muito apreciados eram os grãos de leguminosas (ervilhacas, lentilhas e ervilhas) e outras sementes como o linho, sésamo e de papoula, que Amouretti (2008, p. 122) comenta serem produtos com alto valor nutritivo. O gosto alimentar dos gregos fazia-os procurar a *maza* e o pão, feitos de cevada e trigo, respetivamente (p. 124).

A plantação de parreiras de diferentes variedades na Grécia e nas suas colónias tornou-os especialistas em produzir e comercializar o vinho, que passou a fazer parte da cultura dos gregos e também era associado à religião, mais precisamente ao deus Dioniso¹⁷. A embriaguez advinda do vinho era propositada para que os participantes nos encontros se despojassem de eventuais inibições. Os cultos religiosos alastraram por todo o Mediterrâneo e a demanda de vinho abrangeu toda a população (Newman, 2000, p. 731).

Até agora, apenas se fez registo de vegetais, como se os gregos nunca consumissem proteína animal. Conforme Paula Barata Dias (2012, p. 84) os gregos alimentavam-se do que a natureza lhes dava em abundância (cereais, frutos e legumes), porém, isso não significa que fosse proibido o consumo de alimentos de origem animal, apenas que estes seriam consumidos

¹⁷ Baco para os Romanos. James Newman (2000, pp. 730-737), comenta que o Deus do vinho era uma figura complexa, que era contextualizada dentro de protestos religiosos e políticos. O alto teor alcoólico, entre 16 e 18 graus poderia facilitar o estado de embriaguez, segundo Flandrin e Montanari (2008: 123). Este grau alcoólico refere-se ao vinho tinto, que era o mais apreciado, mas também consumiam vinho branco e vinho de cor amarela.

ocasionalmente, pois estavam menos disponíveis do que os alimentos vegetais que a natureza fornecia com fartura.

O consumo da carne decorria do complexo sistema sacrificial, que abatia animais domésticos partilhando-os entre os deuses, com porções queimadas nos altares, repartidas entre o templo e seus sacerdotes, e o promotor do sacrifício. Ocorria também o consumo de carne de animais selvagens obtidos em atividades de caça, que não integravam o sistema sacrificial e eram conotados com selvageria. Montanari (2013, p. 98) assinala mesmo que escritores clássicos consideravam o consumo banal de carne uma prática dos bárbaros. Embora, como já comentado, esse consumo não era proibido, sendo esporadicamente empregues em sacrifícios as carnes de bovinos, suínos, ovinos, e carne de cão.

Para as refeições não decorrentes de sacrifícios, a preferência era por peixes, tanto do mar como de rios, usados no preparo de *garum*¹⁸ entre os romanos. Entretanto, entre os alimentos de origem animal, cabe ao queijo o destaque, que juntamente com os figos e a cevada compunham a ementa das refeições triviais e espartanas mantida pelos gregos (Amouretti, 2008, p. 122).

O comércio dos gregos era intenso, tanto de exportação como de importação, pois como já foi assinalado, este povo tinha na sua base alimentar cereais como o trigo e a cevada, e quando a produção própria, que era a preferida não lhes era suficiente, recorriam à importação de terras estrangeiras (Amouretti, 2008, p. 127).

1.7.3 Romanos

Em Roma eram muito apreciados os vegetais, em especial os oriundos de hortas, que eram cultivados segundo técnicas de produção empregadas em todo o Mediterrâneo. Entretanto os romanos dominavam também variadas formas de garantir a produção hortícola o ano inteiro, e cada romano queria ter a sua própria horta, mesmo dentro da cidade. A produção na terra significava civilidade. Os romanos apreciavam os frutos na forma mais natural, em salada ou pouco cozidos, de maneira que aproveitavam toda a sua riqueza de nutrientes, pois, ao contrário das carnes, os legumes não requerem cozedura, visto que o sol os torna parcial ou totalmente cozidos e prontos para o consumo (Dupont, 2008, p. 178).

O Império Romano aglutinou a diversidade de culturas e regiões que o compunham, o que para Nelson Henrique (2012, p. 58) representaria uma globalização de hábitos alimentares. Na Roma Antiga, a culinária era assunto nas artes, literatura e ciência. Era considerada não só

¹⁸ Caldo ou molho, de grande apreço pela gastronomia requintada da época romana.

como fonte de prazer, requinte, simples necessidade fisiológica, mas também se associava à saúde e ao bem-estar.

Em Roma, mantém-se um esquema religioso semelhante ao da Grécia, diferenciado, no entanto, por um progressivo gosto pelo consumo de carne em estado simples ou transformada (enchidos, produtos secos e salmouras). Fruto do complexo sistema comercial romano, os hábitos alimentares diversificaram-se e sofisticaram-se. A mesa romana da época imperial, entre as elites, é uma mesa farta, carregada de produtos animais em composições complexas, transformados pelo gosto e pela mão humana. Segundo Inês Ornellas e Castro (2012, p. 78) tal é explicado pelo facto de Roma ser então um império cosmopolita com influência dos três continentes em redor do Mediterrâneo.

Às carnes, inclusive as exóticas, eram reconhecidas qualidades nutricionais, mas Nelson Henrique (2012, p. 61) assinala que possivelmente este gosto por produtos cárneos exóticos estava associado aos rituais e ao aproveitamento.

No quotidiano, sendo os romanos originalmente de natureza rústica, o consumo alimentar baseava-se em leguminosas e hortaliças, além dos cereais. Estes últimos, inicialmente eram servidos como papa e depois foram transformados em pão, que servia como conduto, ou seja, era utilizado para levar os alimentos à boca. Importa ainda assinalar que o pão inicialmente era um alimento consumido pelas classes sociais abastadas (Ornellas e Castro, 2012, p. 74) afinal, tratava-se de um produto transformado, que teria maior custo. A autora diz que a mesa romana fazia uso de produtos transformados, mas era constituída basicamente por vegetais.

Corbier (2013, p. 157) comenta que, se não existia diferença entre ricos e pobres, pelo menos existia em termos de *status* social e que isto tinha influência na alimentação. O autor regista uma citação antiga: “Diga-me o que come e eu dir-lhe-ei quem é”: a comida é um sinal importante do *status* social. Aos trabalhadores (os “pobres”) caberiam as beterrabas e favas, rabanetes, pão e vinho. Importante será fazer um aparte relativamente ao vinho, já que, segundo Newman (2000, p. 731), os romanos seriam um dos povos que mais contribuíram para os avanços da produção de vinho, visto serem grandes apreciadores e, como Corbier, também Newman faz uma referência sobre a distinção social, pois comenta que entre os ricos” havia uma demanda contínua por novos vinhos”.

Além de vinho, a dieta dos romanos não diferia muito da de outros povos mediterrânicos, que era composta por grãos, azeite, legumes, consumidos frescos ou secos. O mesmo ocorria com as frutas, mas delas obtinha-se também o doce. Juntava-se o consumo de mel, aspargo, cogumelos, frutas silvestres, caracóis. Faziam uso de diferentes aves e também de diversos alimentos primários, que chegavam graças à expansão comercial (Corbier, 2013, p. 158). Mas

em contraste com os gregos, os romanos eram tidos como comedores de carnes, Tal diferenciação tornar-se-ia ainda mais marcante com o passar da República para o Império (Grottanelli, 2008, p. 111). O autor estabelece uma correlação entre o abandono da agricultura e o progresso de uma economia pastoril no final da Antiguidade, que teria deixado como herança o gosto pela carne mais evidente do que aos gregos.

O pão, o azeite, o vinho e a carne formavam a ementa da dieta romana (Corbier, 2013, p. 159). Entre as classes sociais mais elevadas, a carne foi-se progressivamente tornando um elemento constante e essencial para a dieta. O inverso ocorreria em relação aos sacrifícios, que passam a ser mais raros, o que segundo Grottanelli (2008, p. 112) estaria relacionado com a introdução da nova religião e o desaparecimento dos sacrifícios sangrentos dos pagãos.

A chegada de muitos alimentos à Grécia e Roma ocorreu em diferentes momentos ao longo de alguns séculos. Por este o motivo não pode haver precisão das datas em que dados alimentos se difundiram (Wilkins & Hill, 2006, p. 18).

1.7.4 Idade Média (século V até XV d.C.)

A primeira fase da Idade Média, também tida como a antiguidade tardia, foi a época em que o Império Romano perdeu espaço para os Bárbaros, e a religião cristã começou a crescer. Foram inevitáveis os choques de cultura, especialmente em relação à quantidade de carne consumida (Montanari, 2013, p. 195). Com a decadência do Império Romano, diminuiu o acesso aos alimentos exóticos, o que fez aumentar a demanda por produtos locais. Se, por um lado, a diversidade dos produtos locais encantou os povos bárbaros, que depressa os incorporaram na sua dieta, por seu turno, os romanos da época tardia passaram a explorar as florestas e os recursos dados pela natureza e que já eram aproveitados pelos bárbaros. Atividades de pesca, caça, coleta e produção de gado deixaram de ser vistas como sinal de pobreza e passaram a significar elevado prestígio social (Montanari, 2013, p. 197).

A partir do séc. VIII até ao X foi a época em que a Igreja Católica passou a ser a principal instituição religiosa/espiritual e também política. A igreja ditava as regras, incluindo as alimentares, mas, se antes a inclusão de produtos animais se mantinha restrita por questões religiosas, agora o consumo de carne continuava a ocorrer de forma mitigada porque sua escassez assim o impunha.

O fabrico de pão a partir do trigo consolidou-se na época medieval (Flandrin & Montanari, 2008, p. 9). O pão, vinho e o azeite, característicos da dieta mediterrânica, confirmara-se como alimentos sagrados na liturgia cristã (Montanari, 2013, p. 197).

O comportamento alimentar reflete a diferenciação social e, no período medieval, a

utilização dos produtos da terra e das florestas é disso prova. No caso do camponês, a subsistência dependia do próprio trabalho agrícola, ao passo que o senhor, detentor da terra, somente a valoriza pela renda que cobra pela sua utilização. Mas a caça é tida em alto apreço, pela semelhança que tem com a guerra e pela demonstração de habilidade e supremacia. Deste modo, a caça ocupa a posição de maior imponência na alimentação nobre. A carne abatida era consumida preferencialmente assada. Já o camponês, quando a consumisse, seria em cozidos, pois não poderia desperdiçar nenhuma substância que a carne lhe oferecia (Montanari, 2008, p. 262). Entretanto Montanari (p. 261) diz que o camponês a consumia com regularidade durante toda a Idade Média, mas enquanto simples complemento. A essência da alimentação consistia em papas de cereais, legumes e sopas.

Para Toussaint-Samat (2009, p. 403) a Idade Média foi uma época de intensa atividade comercial entre as diversas cidades da Europa. Eram idas e vindas, tanto por via marítima, como por rios e estradas. As distâncias eram percorridas por aventureiros e por homens de fé, pois foi a época das cruzadas e peregrinações. O que foi importante, visto que carregavam consigo as notícias, as ideias, conhecimento e progresso.

Toussaint-Samat (2009, p. 687) regista que, na Era Cristã, os cultivos marcantes na Europa, foram o trigo mourisco, o feijão (em Itália), as abóboras, ervilhas verdes (Holanda e França).

O mundo rural era dominante na Europa, habitado por 80 a 90% da população. Praticamente não existiam alimentos processados, com exceção dos que eram fabricados em ambiente doméstico, mas sempre em pequena escala. Os camponeses eram vulneráveis, não só às condições climáticas, mas também a epidemias e guerras, que dizimavam plantações e gado. Nos campos não se sentiam seguros e a saída seria o êxodo rural para as cidades, mas estas também não eram seguras e a fome crescia. A alternativa foi migrar para outros países (Toussaint-Samat, 2009, p. 404).

A Idade Média terminou nos finais do século XV, época das navegações e descobrimento do Novo Mundo.

1.7.5 Primeira globalização: a descoberta das Américas

Portugueses e espanhóis, nos finais do século XV, foram os precursores na expansão pelo mundo, que continuou pelos séculos seguintes, protagonizada pelos mesmos e outros povos. Segundo Toussaint-Samat (2009, p. 404) foi uma época de mudanças climatológicas com conseqüente diminuição na pesca de peixes de águas profundas. O norte da Europa viu o seu modo de vida desestabilizado, e fizeram-se as necessárias adaptações nas atividades agrícolas

e em toda a economia.

Kenneth Kiple e Kriemhild Ornelas (2000, p. 7) registam que, depois de 1492, a história alimentar foi largamente influenciada com a chegada dos navegadores do Velho Mundo às Américas. O contacto entre o Novo e o Velho Mundo proporcionou trocas. Os alimentos usados pelos nativos americanos viajaram por onde os europeus passavam. Alimentos como chocolate, tomate, malagueta, milho maiz e batata chegaram à Europa (primeiramente utilizados para fins medicinais). Os autores dizem que, até então, a população americana fora sustentada por produtos vegetais¹⁹, nomeadamente pelo milho, batata doce e branca, amendoim, tomate, pimenta e uma gama variada de grãos. Do Velho Mundo receberam animais já domesticados, que, mais adiante, encontraram condições ideais para se multiplicarem. A união de fontes vegetais e animais é tida como positiva por estudiosos da área, tendo em conta a sua diversidade.

O contacto entre povos promoveu trocas de sementes nos dois sentidos, a ponto de ser comum a confusão da real origem dos alimentos, quer pela facilidade de adaptação a novos ambientes de plantio, quer pela alteração do gosto alimentar (Toussaint-Samat, 2009, p. 685).

No século XVII, a Europa assolada pela fome intensificou o recurso aos alimentos oriundos do Mundo Novo, como por exemplo o milho e tubérculos (mandioca, inhame e batata). Enquanto o milho sustentou os povos de algumas regiões do sul da Europa (em Portugal era cultivado desde os primeiros anos do século XVI), os povos do norte valeram-se da batata, pois dela obtiveram, em comparação com o centeio, o quádruplo de calorias por cada acre cultivado, com a vantagem, ainda, da capacidade de produção de grandes quantidades em pequenos espaços de cultivo. Os primeiros a adotar esse tubérculo foram os irlandeses, seguindo-se os alemães e franceses, já no século XVIII, pois outras culturas alimentares frequentemente falhavam (Kiple & Ornelas, 2000, p. 3).

Além de importante fonte alimentar para os homens, os vegetais serviram como forragem animal, especialmente o milho. Do gado bem nutrido, foi possível obter leite e queijo e, dos galináceos, os ovos. Tais produtos tornaram-se mais disponíveis para todos os níveis económicos, ao contrário da carne, com acesso mais limitado. Apesar disso, o europeu do século XVIII estava em contacto com a proteína animal e a sua população desenvolveu-se, tornando-se necessários mais alimentos. Este facto desencadeou a migração do europeu no século XIX

¹⁹ Kenneth F. Kiple e Kriemhild Coneè Ornelas (2000, p. 7) afirmam que os nativos americanos tiveram a sua própria revolução neolítica, pois fizeram a domesticação de diversos alimentos vegetais. Mas a diversidade alimentar em vegetais, mantida pelo homem nativo, não proporcionou imunidade no contacto com as doenças do europeu. Boa parte da população sucumbiu e animais como cavalos, gado, ovelhas, porcos e outros, encontraram espaço para refazer o povoamento das novas terras.

para as terras que deram origem a espécies vegetais supracitados, inclusivamente para trabalhar em lavouras²⁰ (Kiple & Ornelas, 2000, p. 3).

1.7.6 Mundo Contemporâneo (desde a Revolução Francesa até aos dias atuais)

Flandrin (2013, p. 37) considera que o facto mais marcante desde o início do mundo moderno foi a conquista dos mares, que uniu a Europa aos outros continentes, aumentando a rede de comércio e acesso a novos produtos alimentares. Bebidas como café, chá e chocolate foram incorporadas na dieta dos mais abastados; o peru foi imediatamente aceite por toda a população europeia, e o consumo do açúcar proveniente do Novo Mundo, cuja comercialização era dominada pelos europeus, também aumentou.

A Revolução Industrial, ocorrida em Inglaterra, em finais do século XVIII, e em seguida em França e noutros países, instigou a busca de soluções para atender o abastecimento alimentar das populações cada vez mais urbanizadas. A urbanização foi consequência do acréscimo da procura de bens manufacturados impulsionada até pela circunstância de as colónias, fornecedoras das matérias primas, terem passado à condição de também consumidoras das manufacturas. Para satisfação da procura, verificou-se o aumento da produção nas fábricas, localizadas em centros urbanos, o que exigiu crescentes volumes de mão de obra que as disponibilidades locais não conseguiam suprir. Daí a necessidade de alargar o recrutamento às zonas rurais e o conseqüente afluxo de camponeses às cidades, que viram o número dos seus habitantes substancialmente acrescido. Se, na ruralidade o homem comia o que produzia, agora, como homem urbano passou para a condição de puro consumidor (Pedrocco, 2001, p. 345). Acresce ainda o facto de que as colónias também passaram a ser consumidoras dos produtos que saíam da origem na forma de matéria-prima. De modo a que o consumo de produtos transformados nas fábricas europeias foi crescente.

A ciência expandia-se em diferentes áreas. Para o setor alimentar, foi marcante o desenvolvimento do método *appert* (a esterilização), ocorrido em França em 1804. Mais tarde, na Alemanha, em 1842, um marco para a ciência nutricional foi a descoberta das calorias produzidas pelos alimentos e em 1912, na Polónia, foi a vez das vitaminas serem identificadas (Toussaint-Samat, 2009, p. 688).

O desenvolvimento da medicina, concomitante aos cuidados de higiene, permitiu que, no século XIX, ocorresse um aumento da população europeia na maioria dos países (Grenha, 2011,

²⁰ Foi a época do término da escravatura e por conseguinte, além de estarem a necessitar de mão de obra, as Américas tinham terras em abundância. A Europa estava superpovoada e a fome assolava o continente.

p. 11), e o fenômeno da urbanização refletiu-se de diversas maneiras na alimentação, com destaque para a restauração.

A restauração já ocorria em diversas partes do mundo, mas foi no final do século XVIII que surgiram os restaurantes de conceito moderno. Anteriormente, o caldo nas suas diferentes composições, era servido em restaurantes, mas em França, foi acrescido ao menu um prato elaborado com cordeiro e molho branco. No entanto, essa refeição já não seria popular e, assim, frequentar restaurantes passou a ser uma atividade ligada ao prazer e só para aqueles que teriam condições monetárias, segundo Jean-Robert Pitte (2013, p. 518).

A aceitação dos produtos agrícolas originários do Novo Mundo foi um processo lento. A batata, o tomate e o milho, concretamente, apenas passaram a integrar a generalidade da alimentação na Europa entre os séculos XIX e XX. E isso decorreu do aumento na demanda e necessidades alimentares da população em geral (Flandrin, 2013, p. 387). Wilkins e Hill (2006, p. 18) comentam que é normal demorar algum tempo à aceitação de novos produtos. A batata foi mais lentamente incorporada na dieta dos ingleses (Toussaint-Samat, 2009, p. 685), mas com o passar do tempo tornou-se muito apreciada no mundo, inclusive em Portugal.

Em todos os locais, mesmo em países onde a Revolução Industrial ainda era incipiente, as populações aumentaram. A disparidade na diferença financeira entre ricos e pobres influenciou as relações sociais, e as mulheres também passaram a procurar trabalho nas indústrias ou noutras atividades. Tal situação reduziu a mão de obra doméstica, e as famílias burguesas passaram a necessitar das suas próprias mulheres para gerir as suas casas, o que incluía o cozinhar, conforme Flandrin (2013, p. 479).

Em grande parte da trajetória da Humanidade, cabiam à mulher as atividades domésticas e aos homens as tarefas de obter alimentos e mais tarde de prover recursos financeiros; sendo assim, a atividade do lar seria feminina, mas em grande parte do mundo, atualmente, os agrupamentos familiares apresentam formatações diversas. O ritmo de vida, incluindo o tempo gasto nas deslocações casa, trabalho, a necessidade de mais tempo para o lazer (por exemplo, em viagens) transformou os hábitos e demandas. Flandrin (2013, p. 484) comenta que a transformação iniciada com a Revolução Industrial continua a contribuir para a invenção e/ou inovação de aparelhos funcionais: os eletrodomésticos e os eletroeletrônicos, como os robôs de cozinha.

As opções de escolhas são surpreendentes, e as mudanças ocorreram até na formação ou espacialização de classes trabalhadoras, como, por exemplo, as envolvidas na restauração e em toda a cadeia de produção de alimentos. Pitte (2013, p. 517) comenta que a presença da comida pronta e a existência dos restaurantes ocorreram com o início da formação das cidades, de modo

que é um fenômeno predominantemente urbano, mas não recente. Em relação à comida pronta, a chamada *fast food* da atualidade, esta já alimentava os camponeses que comercializavam nas feiras e mercados muito antigos. Ainda hoje, este tipo de comércio tem uma função social, pois agrega diferentes classes sociais e profissionais.

É reconhecido que várias civilizações suportaram o próprio desenvolvimento baseadas numa única cultura agrícola. Entretanto, é evidente que a saúde humana é dependente da alimentação do dia a dia, diversificada e com boa qualidade nutricional, mas se, para vivermos necessitamos de comer, é preciso considerar também os aspetos sensoriais. Ou seja, nutrição e deleite (prazer) na alimentação são duas condições imperativas (Toussaint-Samat, 2009, p. 690). Se antes existiam limitações da paleta alimentar, hoje temos muita diversidade e abundância de tudo, inclusive de informação. No entanto, porque as pessoas individuais podem não estar aptas a filtrar tantas escolhas alimentares, as políticas governamentais devem estar atentas às modificações e demandas sociais, a começar pelo genuíno e primário ato humano: comer.

Quando falamos no ato alimentar, é preciso ter em mente que ocorre de forma suficiente para confortar mente e corpo, mas sem os extremos que ainda sucedem, sobretudo em países pobres, onde grande parte da população está abaixo do mínimo essencial e outros países, que em contraste, consomem quantidades exorbitantes de comida. Porém, essa discrepância é comum por todos os cantos do mundo.

A abundância vivida na América do Norte no final do século XIX e XX estimulou estudos sobre os perigos do excesso alimentar e considerações sobre o problema da voracidade e suas consequências danosas, como indigestão e enfermidades várias. Este assunto continua atual, visto que o fenômeno extrapolou da América para vários lugares do mundo em meados dos anos 70 do século XX e ainda mais na atualidade, neste final da segunda década do século XXI (Levenstein, 2013, p. 563).

Tal como o organismo do ser humano se foi modificando ao longo do tempo, também evoluiu a maneira de se alimentar e de forma tão complexa que envolve vários aspetos, desde do que comer a como preparar a comida, de como transportar a comida até à boca, e outros aspetos. Uma mudança clara é que, se nos primórdios eram precisas quantidades maiores de energia para manter os elevados requisitos orgânicos, ao longo da jornada humana ocorreram diversas modificações de comportamento: se inicialmente o trabalho era indubitavelmente mais braçal, evoluiu no sentido da diminuição do esforço físico e incremento da componente

intelectual. Neste contexto, Toussaint-Samat (2009, p. 691) cita Guy Fauconneau²¹, que, numa conferência, falou sobre a menor necessidade de dispêndio de energia, em virtude dos confortos do quotidiano da atualidade (uso de elevadores, carros, ambientes climatizados) proporcionarem diminuição de atividade física diária em pessoas que vivem em países industrializados. O pesquisador comentou que, se em 1950 o aporte energético diário se situaria em mais de 3000 calorias, em 1982, os requerimentos energéticos reduziram, sendo necessárias apenas 2200 e 1800 calorias, respectivamente, para homens e mulheres. Desde esta conferência passaram quase 30 anos e ocorreram diversos progressos tecnológicos. O que, se por um lado significa maior probabilidade na longevidade, por outro, infelizmente, as pessoas estão mais sedentárias, “mais preguiçosas”, inclusive para a confecção dos próprios alimentos.

Gifford (2004, p. 143), faz um comentário sobre as falhas quanto à forma de abastecer o estado nutricional humano:

“A ciência popular profetizou que as necessidades nutricionais de uma pessoa poderiam estar contidas num comprimido. Embora isso possa vir a ser possível, os benefícios e o prazer de uma alimentação natural e variada tornarão muito improvável a generalização de tal prática”.

Aqui surge a oportunidade de anotar um aforismo culinário de Brillat-Savarin (2010, p. 21): “Os animais alimentam-se, o homem come, só o homem de espírito sabe comer”. Foer (2010, p. 58) diz que o homem não é meramente um animal que come, e sim, um animal consumidor. Foer lembra que o homem é fraternal na partilha da refeição, cria laços²² e por isso tem dificuldade em definir do que será composta a refeição. Hoje, ainda é mais verdadeiro do que em épocas anteriores, pois temos diversas opções, muito ao contrário dos nossos ancestrais, que comiam do que dispunham da natureza.

²¹ *At a conference in Brussels as early as 1982, one of the outstanding European researchers of the time, Guy Fauconneau, made a brief statement: In our industrialized countries, the personal energy requirements of individuals have dropped considerably as a result of the drop in the amount of physical exercise taken (with the use of lifts, cars, etc.), while less energy is also lost in maintaining body temperature (in air-conditioned environments, etc.). The calorie requirements per day, over 3000 calories in 1950, are now only 2200 calories for men and 1800 calories for women.*

²² Foer (2010:32) cita que, em locais específicos nos dias atuais, cães são consumidos com diversas motivações. Por exemplo, nas Filipinas comer cão atribui-se à conquista de sorte; na China e Coreia, os cães são usados como medicamento; na Nigéria como estimulante para elevar a libido. Foer (31-35) diz que animais como cães e gatos possuem capacidades mentais significativas e são vistos como “animais humanos”, mas considera que este pensamento se deveria extrapolar para os animais não humanos. Ocorre que somente com os animais que são vistos como de companhia é que se criam laços e nos dão razão para não comermos a sua carne, já que com eles partilhamos o nosso quotidiano, desde a comida, cama, tratamento médico, viagens, ou seja, os cães são membros da família, logo não os comemos. Assim o autor diz que a escolha das espécies consumíveis deriva de se trata de tabus, e, na maioria das vezes, não é consciência, nem mesmo limitação do ambiente. Prossegue o argumento, dizendo que o homem deve parar de ir contra a natureza como tem ocorrido com a pecuária industrial, e inclui a captura predatória de peixes.

Voltando a outro aforismo de Brillat-Savarin (2010, p. 21): “O destino das nações depende da maneira como elas comem”.

É pertinente extrapolarmos das nações para o Planeta? Parece que além de pertinente, é necessário, pois, como já foi dito, existem desigualdades, agravadas pela poluição do ambiente, que independentemente da sua fonte, estão a atingir toda a Humanidade. São urgentes alternativas que assegurem a continuidade de um planeta habitável. Os ecologistas alertam há muito tempo para isso, e pouco a pouco, as pessoas individualmente fazem opções, ancorando-se em grupos para engrossarem os movimentos da viabilidade sustentável nos modos de vida, inclusive a alimentar. Algumas das correntes estão ligadas ao consumo de “produtos orgânicos”²³, motivados pela melhor qualidade da saúde. É comum que os consumidores de produtos orgânicos formem uma rede, de maneira a possibilitar a aquisição. A ideia é a inclusão de todos os tipos de alimentos, desde que a produção respeite a natureza, e um tratamento digno dos animais. No entanto, dentro ou fora do movimento alimentar ecológico, existem diferentes maneiras de pensar a alimentação (Abonizio, 2013, p. 192).

Assim, se nos primórdios o homem se limitava a comer conforme a disponibilidade local, atualmente temos opções na compra de alimentos prontos para o consumo imediato, os congelados, e tantas outras formas. Mas existe espaço para o revivalismo de consumir os alimentos orgânicos, tal como eram antigamente. Também há espaço para movimentos como o *slow food* e outras alternativas para ofertar melhor saúde ao homem moderno, inclusive a de optar pelo consumo do alimento chamado “quilómetro zero”²⁴ com vista a reduzir o uso de combustíveis fósseis no seu transporte e distribuição.

²³ No artigo “Alimentos orgânicos e saúde humana: estudo sobre as controvérsias”, os autores fazem referência à FAO quanto a “agricultura biológica/ orgânica”, como aquela que não utiliza pesticidas sintéticos, fertilizantes químicos, medicamentos veterinários, organismos geneticamente modificados, conservantes, aditivos e irradiação. A ênfase da produção está direcionada ao uso de práticas de gestão e manejo do solo que levam em conta as condições regionais e a necessidade de adaptar localmente os sistemas de produção (Sousa, Azevedo, Lima, Silva, 2012, p. 513, *apud* Food and Agriculture Organization, FAO Inter-Departmental Working Group on Organic Agriculture. Organic agriculture. Disponível em: <http://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq1/es/> Acesso em 8 de março de 2012).

²⁴ É o consumo de produtos que impactam o menos possível os recursos naturais, inclusive com o menor consumo de combustíveis fósseis (Singer & Mason, 2006, p. 172), ou seja, o consumo de alimentos de quilómetro zero é aquele produzido com pequena “pegada ecológica”, que atualmente é um termo usado vulgarmente, mas que surgiu no Japão a partir de “chefes de família preocupados com os pesticidas e com os preços elevados nos supermercados”. Em 1965, organizaram-se numa cooperativa, que rapidamente multiplicou-se em várias outras. Os sócios se organizam para a compra de produtores japoneses. Também relacionado com a pegada de carbono, temos o surgimento do movimento *Slow Food*, criado pelo jornalista italiano Carlo Petrini, objetivando a promoção de alimentos locais ameaçados de extinção. Com esta atitude é fomentada a economia local, sem ou com menor impacto ecológico e reduzido consumo de combustíveis fósseis (Singer & Mason, 2006, pp. 170 - 172). O termo “pegada ecológica” refere-se à quantidade de terra e água, medida em hectares, necessária para sustentar determinada população. O primeiro aparecimento do termo numa publicação em livro, é datada de 1995, sendo a autoria de Mathis Wackernagel e William Rees, com o título: *Our Ecological Footprint: Reducing Human Impact on the Earth*. Hoje, o termo é usado como um indicador de sustentabilidade ambiental, mas

Comer os produtos locais e valorizar a sazonalidade dos alimentos, segundo Singer e Mason (2006, p. 173) é um movimento crescente e salutar, pois ainda acresce a oportunidade de socialização entre os consumidores e produtor e entre os próprios consumidores. A vantagem relaciona-se também com o fomento da economia local. Mas, por outro lado, existem os consumidores que dão preferência a adquirir produtos oriundos de regiões empobrecidas, como forma de promover o desenvolvimento e diminuir a fome no mundo.

O que se percebe é que vivemos uma época com grande diversidade, o que exige do consumidor atenção nas suas escolhas.

banalizou-se associar as questões de sustentabilidade do estilo de vida de indivíduos, dos produtos e dos serviços, dos setores organizacionais e industriais, das cidades, das regiões e dos países.

CAPÍTULO II – TEORIAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO – A FUNDAMENTAÇÃO DOS REGIMES VEGETARIANOS

1. Introdução

O alimento, considerado isoladamente deve cumprir função de nutrição do corpo. Porém, ao ampliarmos o termo para alimentação, é pertinente associarmos-lhe contextos de História, família e sociedade. Destes aspetos derivam outros, respectivamente, tradição, aprendizagem e hábito, prazer e acesso.

Posto isto, interferem diversas ciências no estudo do ato alimentar, começando com a agricultura (tradição e inovação), psicologia (trocas de afetos e emoções, sensação de pertença), economia (disponibilidade de recursos) e nutrição (necessidade conforme a fisiologia).

Para Jean-Pierre Puulain (2013, p. 240) um alimento não cumpre a sua função integralmente se não juntar as qualidades de nutrição, das sensações organolépticas, higiénicas, e a estas acrescentam-se o significado, ou seja, ter simbolismo para quem se alimenta dele, o que se traduz numa rede de comunicação.

Os símbolos alimentares podem diferir em cada cultura, no entanto, é comum estarem ligados aos atos políticos ou religiosos e, por vezes, um derivado do outro, sendo que, ao estar imbuído de simbologia, passa a ser cumprido sem questionamentos, segundo Carneiro (2005, p. 72). O autor faz reflexões sobre a comida e seus vínculos, desde a saúde e educação, o que vai ao encontro do afirmado por Rosana Cambraia, que aponta a ligação da alimentação com aprendizagem e memória, as quais agirão sobre o comportamento diante do alimento e o controle do ato alimentar (Cambraia, 2004, p. 219). Entre os humanos, ainda crescem os factores de hábitos, nível de informação ou educação. A autora chama a atenção para a pressão das indústrias de alimentos e dos meios de comunicação de massa, que leva a distorções no consumo de alimentos (p. 223). Isto vai ao encontro do pensamento de Melanie Joy (2018, pp. 22, 23), que relaciona as nossas crenças, ideias, perceções e experiências, formando o esquema cognitivo determinante nas nossas escolhas.

Além do seu reflexo na saúde, a alimentação está condicionada por crenças. Assim, envolve diversas áreas, inclusive a antropologia e o estudo de fenómenos naturais²⁵ vivenciados

²⁵ São os acontecimentos que atingem a vida do homem, tais como: as condições metereológicas, os desastres naturais, as epidemias e outros, são eventos que influenciam o modo de viver.

por cada povo, desde a formação de núcleos familiares à divisão de tarefas, proibições e costumes alimentares, conforme registou Claude Lévi-Straus²⁶ (2012, pp. 22, 29, 30).

Na apresentação da coletânea dos trabalhos do Congresso “*Alimentación, creencias y diversidad cultural*”, o Reitor do Instituto Politécnico de Bragança (Portugal), João Alberto Sobrinho Teixeira (2015, p. 17) começa por considerar a rapidez com que a globalização disponibiliza informações ao consumidor, e que este exige alimentos, para garantir, não só a sua sobrevivência, sublinhando que estes também têm de estar alinhados com as suas crenças e hábitos culturais.

Também na apresentação da mesma obra, o reitor da *Universidad* de León (Espanha), José Ángel Hermida Alonso, diz que existe íntima relação das crenças do indivíduo com os alimentos em toda a cadeia produtiva, isto é, desde a produção, elaboração e comercialização à distribuição, marketing e consumo (p. 15). É notório que a preocupação social em relação à proteção do bem-estar animal é crescente. Assim surge a necessidade de discussão na tentativa de amenizar ou conciliar questões como o ritual sacrificial que algumas religiões exigem. Uma interrogação do reitor é: “Quais os instrumentos que mais contribuirão para acompanhar padrões de direitos individuais ditados por tendências, imposições culturais, processos de produção, economia verde, economia social ou qualidade alimentar?”.

Rosário Marcos Santiago (2015, pp. 266-268) explica que a necessidade de envolver diferentes ciências em torno do tema alimentar advém do facto de a sua sociologia²⁷ possuir carácter transversal, pois os seus conteúdos de estudo se enquadram em diversas especialidades. A professora Santiago também aborda a influência da globalização e a construção dos comportamentos alimentares. A estudiosa considera que estamos diante da diversificação dos padrões de consumo de alimentos, sendo isto diferente da individualização das escolhas alimentares. Este facto advém de uma série de mudanças microsociais na alimentação, tanto na esfera privada como na pública, surgindo diferentes correntes na defesa de alternativas alimentares: Agroecologia; modificação do modelo de consumo, canais mais curtos (os quais requerem análise da segurança da superabundância de alimentos). Também foram assinaladas as mudanças dos padrões alimentares e sociais, relacionando-as com a dimensão temporal, considerando a redução do tempo de preparação das refeições, a mudança das horas para realizá-las; a relação com a saúde e as doenças associadas, a medicalização da alimentação, a

²⁶A *antropologia face aos problemas do mundo moderno* é uma obra publicada já após o falecimento do professor de antropologia social Claude Lévi-Strauss. Faleceu em Paris, a 30 de outubro de 2009, conforme o editor Maurice Olender regista (2012, p. 197).

²⁷ “A sociologia da alimentação centra-se no estabelecimento de uma ligação entre as mudanças dos hábitos alimentares e as mudanças sociais.”

definição perante a sociedade do que é a boa alimentação, artificialidade dos alimentos, crescimento do consumo da comida industrializada, o meio ambiente; enfraquecimento das normas alimentares, os espaços da alimentação institucional (escolas, hospitais, quartéis), o consumo doméstico; a questão da estratificação social e alimentar.

Como foi visto no capítulo I, atualmente contamos com tamanha diversidade alimentar que tal poderá confundir as opções. Entretanto, é do senso comum a urgência em travar o abuso dos recursos naturais, pois deles depende a continuidade da vida humana.

É sabido que o homem manteve sua vida como omnívoro, oscilando entre períodos mais abundantes em fontes animais e em vegetais, sendo que atualmente se fala da necessidade de diminuir o consumo de produtos animais e aumentar a ingestão de frutas, legumes e hortaliças. E ainda, como ideal, juntar as gorduras de boa qualidade, como o azeite. Surge aqui a dúvida se esta dieta não é familiar aos povos que vivem na região mediterrânica. Podemos responder que sim, mas precisamos refletir se esta população tem mantido o que foi passado de geração em geração, enquanto herança, ou afirmar que já não o é. Numa outra dimensão, questionamos se atualmente estamos de facto a viver uma tendência (moda) no que toca ao vegetarianismo, ou melhor se a prática alimentar vegetariana não se encontrará já bem alicerçada nos discursos teóricos e normativos sobre qual a melhor alimentação.

2.1 Conceito de vegetarianismo

Catherine Osborne (2003, p. 214) apresenta de modo literal a definição do que é um vegetariano tal como surge no dicionário Oxford: Um indivíduo que se abstém de usar carne, peixe e aves como alimento, com ou sem adição de ovos e produtos lácteos, e cuja dieta inclui raízes, vegetais de folhas, cereais, sementes, frutas e nozes. A autora comenta que o dicionário não menciona os motivos das exclusões. Osborne refere a existência de diferentes degraus para o vegetarianismo, visto que a opção pode ser condicionada pelo retirar de alguns tipos de carne, ao passo que outros não consomem leite e ovos, ou só leite, ou só ovos, ou peixe entre outras inclusões e exclusões.

O manual intitulado: *Alimentação Vegetariana em Idade Escolar*, editado no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e a Direção-Geral da Saúde de Portugal, considera “dieta vegetariana”, aquela em que predominam os produtos de origem vegetal. Os autores da obra (Pinho, *et al.*, 2016, p. 23) seguem a mesma definição do dicionário Oxford, assim como a diferenciação de Osborne.

Em Portugal, ao falarmos do vegetarianismo, é incontornável a figura de Amílcar de Souza, pois foi nome de vanguarda neste assunto. Nasceu em 1875 e morreu em 1940. Formou-

se em medicina pela Universidade de Coimbra. Fundou a Sociedade Vegetariana Portuguesa em 1911, conforme cita Carmen Soares (2018, p. 51). Publicou diversas obras, inclusive noutras línguas, além disso foi doutrinador do vegetarianismo e de grande influência para se formarem sociedades vegetarianas e naturistas no Brasil, tendo em conta as boas vendas da revista “O Vegetariano” e do “Almanaque Vegetariano” (Drumond Braga, 2018, p. 663).

2.1.1 Vertentes do vegetarianismo

Para o médico cardiologista Navarro (2010, p. 16), dependendo da inclusão ou da exclusão de alimentos de origem animal da dieta, formam-se vertentes tais como os lactovegetarianos, os ovovegetarianos, os ovolactovegetarianos e os vegetarianos estritos ou veganos.

2.1.1.1 Lactovegetarianismo

Os que consomem leite e derivados, mas não ovos. Esta prática alimentar é seguida por milhões de hindus, os quais consideram o ovo um ser vivo que deverá ser respeitado quanto ao seu direito à vida (Navarro, 2010, p. 16).

Entre os autores portugueses que recomendaram esta dieta, está o médico José Castro (1959)²⁸, o qual sinalizou que a dieta lactovegetariana atua como um reforço nutritivo (p. 185)²⁹.

²⁸*Alimentação Moderna e Saúde Completa* é uma edição da Medicina Natural, publicada em Lisboa. Esta obra está catalogada na área: “Medicina e Farmacopeia” na “Descrição das obras do catálogo”, nomeado como: *Bibliointermediária: alimentação, saúde, sociabilidade à mesa no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra*, sob a coordenação da professora Carmen Soares. Na dita obra, a doutora Raquel Fino Seica, médica e professora, docente do doutoramento em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades da Universidade de Coimbra (p. 126) apresenta José Castro como doutor em neuropatia pela *American School of Naturopaty*. Ao ler a obra, ficamos na dúvida quanto ao tipo de vegetarianismo recomendado por José Castro, pois nalguns momentos fala no uso de ovos e queijo fresco, mas entendemos que para José Castro (1959, pp. 186, 187) se consumirmos os primeiros, deverá ser parcimoniosamente. Já o queijo, quando curado, o médico admite-o (p. 223) como condimento de alguns pratos. Nesta página, Castro esclarece que na forma curada, o queijo possui demasiada concentração de albumina, que, aliás, é o foco principal do médico, visto considerar as leguminosas frescas e tenras como alimentos são e nutritivos, mas pouco adequados quando secos: Grão (cremos ser grão de bico), lentilha, feijão, ervilha, ervilhaca, e diz serem verdadeiras “balas proteicas” (p. 189). O motivo de Castro contra-indicar as leguminosas secas é novamente a concentração de albuminóide. É citado que as leguminosas frescas dispõem de 7% a 8%, e, quando secas, a concentração dispara para valores entre 24% a 26% (p. 192). Refere a parcimónia para com os frutos oleoginosos como amêndoas, avelãs, nozes, amendoins e pinhões, mas faz exceção quanto ao coco e azeitonas, já que apresentam menos albumina (p. 193).

²⁹Ou seja, assim como Vasconcellos Veiga e Amílcar de Souza, Castro também faz parte de uma escola naturista. Entretanto, percebemos algumas diferenças. Relembrando o comentário de Isabel Drumond Braga (2018, p. 661) sobre Amílcar de Souza, que considera a dieta transitória boa para a adaptação da vida sem leite, ovos e mel, ou seja, uma dieta ovolactovegetariana, à qual Castro se opõe, tendo em conta a observação (p. 157) de que “os partidários da ponte de transição, continuando a submeter-se ao vício e à gula, nunca conseguirão ser vegetarianos a sério e só darão dinheiro ao médico pelas dietas intercaladas”. Já Arthur Vasconcellos Veiga, na sua obra “Evangeliário Naturista”, não identifica o tipo de vegetarianismo que seguia, mas deixa muito clara a sua posição de naturista, valorizando os elementos do ar, do sol, luz, água e, por fim, dos vegetais. Mas ele também diverge de alguma forma de Castro, pois para Veiga (? , p. 11) as substâncias albuminóides são de real valor para o crescimento

Contra-indica a carne, peixe, ovos e queijo (p. 186). Estranha-se a exclusão deste último por ser um alimento derivado lácteo, já que, em dado momento, José Castro aconselha o uso do leite (p. 187) e enaltece a nata em diferentes pontos da publicação mencionada (pp. 187, 193, 220). Além do leite, aponta como “alimentos especiais” ao intelectual, a nata crua, o leite e o sumo de maçã.

Já para o professor e médico naturista, Arthur de Vasconcellos Veiga (? , p. 47), aquele que faz uso de leite, está sujeito a desconfortos gastrointestinais, tendo em conta a frase: “só quem se alimenta de leite e seus derivados, carne e ovos é que desenvolve lombrigas. Apesar de não serem mortais, podem ocasionar complicações, em dado momento, e assim agravar a enfermidade”.

Jaqueline André (1991, p. 45) cita o estudo de Groen e colaboradores³⁰ sobre a dieta lactovegetariana praticada pelos monges Trapistas belgas e holandeses. E comenta que não é a melhor dieta a ser seguida. Segundo André, os monges em questão possuem um esquema alimentar para o verão e outro para o inverno. Nas duas estações, fazem um consumo elevado de proteínas, mas diferem em termos de calorias. No verão, a dieta é hipercalórica e no inverno (Quaresma) é drasticamente reduzida. André desaconselha passagens extremas no esquema alimentar. Entretanto, a autora enaltece que o esquema das estações contribui para a redução da obesidade. Outra qualidade, entre os Trapistas, é o consumo de lipídios polinsaturados em quantidades elevadas quando comparadas à ordem dos Beneditinos. Assim sendo, os Trapistas são menos suscetíveis a doenças cardiovasculares. Porém, ainda que André não tenha mencionado, é preciso considerar a incompatibilidade desta dieta quanto ao clima, visto que no período da Quaresma o corpo requer mais calorias do que nas estações mais quentes.

2.1.1.2 Ovovegetarianismo

Não consomem carnes, leites e derivados, porém consomem ovos. Segundo Slywitch (2010) são poucos os seguidores desta vertente.

e na reparação de diversas doenças e, para Castro, as albuminas são extremamente execradas. Não se pretende desvalorizar a obra, mas, em vários momentos, pareceu-nos contraditória a linha de raciocínio de José Castro em *Alimentação Moderna e Saúde Completa*.

³⁰Groen, J.J.; Tjong, B.K.; Koster, M.; Wille-Brans, A.F.: *The Influence of Nutrition and ways of life on blood cholesterol and the prevalence of Hypertension and coronary heart disease among Trapist and Benediction Monks*. American J. Clin. Nutrition, 1952, 10, p. 456-470.

2.1.1.3 Ovolactovegetarianismo

Consomem ovos, leite e laticínios.

Amílcar de Souza considerou a dieta ovolactovegetariana como transitória para o organismo se adaptar a viver sem o leite, os ovos e o mel (Drumond Braga, 2018, p. 661).

No início da década de 80 do século XX, a Associação Dietética Americana publicou um relatório com a posição favorável a esta vertente. Se bem planificada, é viável, até para crianças, embora se deva dar atenção para não exceder a cota de laticínios, que, apesar de ser muito interessantes em termos de aminoácidos com alto valor biológico, é pobre em ferro. Desta forma, exige cuidado do profissional. Dever-se-á fazer adição de frutas ricas em vitamina C, que melhora a absorção do ferro, além de se consumir leguminosas, vegetais verdes e escuros, pão integral, gema de ovo, nozes, avelãs, pistachios, amendoins, amêndoas, entre outras oleaginosas (André, 1991, p. 162). Entretanto o autor (p. 63) chama a atenção para o risco provocado pela ingestão excessiva de fibras presentes nos alimentos citados. O problema é que a fibra age sobre a biodisponibilidade de alguns minerais, além de que se avoluma no estômago, o que seria positivo em dietas para a perda de peso, mas inconveniente para as crianças atingirem as necessidades calóricas.

O posicionamento da Sociedade Germânica de Nutrição é contrário a toda a dieta radicalmente restritiva, visto ser deficiente em ácidos graxos de cadeia longa e pobre em vitamina riboflavina, D₂, além dos minerais cálcio, ferro, zinco, iodo e selénio. Deste modo, a Sociedade citada aprova esta opção dietética, já que é apta a fornecer todos os nutrientes, inclusive a vitamina B₁₂, que se obtém exclusivamente de produtos animais ou através de suplementação (Richter, *et al.*, 2016). Assim, por não ser uma dieta restritiva, vejamos a aprovação de órgãos de classe em diferentes países: “As dietas ovolacto e lactovegetariana fornecem todos os nutrientes necessários ao organismo humano” (Slywitch, 2012, p. 5).

Os Vegetarianos da Igreja Adventista do Sétimo Dia seguem esta dieta. Talvez sejam os integrantes do grupo de vegetarianos mais numeroso no ocidente, o que é relevante para ver o impacto do factor religioso nas escolhas alimentares (Navarro, 2010, p. 16). Segundo Domingos de Carvalho (2009, p. 66), foi a partir da entrada dos ideais dos Adventistas do Sétimo dia, no começo do séc XIX, que se semeou o vegetarianismo em Portugal, mas somente entre 1904 e 1906 é que se teria consolidado.

2.1.1.4 Vegetarianismo

Segundo Navarro (2010, p. 16) são os que não utilizam qualquer produto que advenha de animais (como a gelatina proveniente dos animais), nem no vestuário, calçado, utensílios,

cosméticos ou medicação que tenham sido testados em animais. Já Maiocco (2017, p. 20) considera vegetarianos os que comem ovos, produtos lácteos e mel. A autora apresenta ainda os vegetarianos³¹, como os que fazem a exclusão total de produtos e subprodutos animais, inclusive o mel.

2.1.1.5 Vegetarianos estritos, veganos ou *vegans*

Constituem a categoria mais representativa dos vegetarianos. Entre eles, encontram-se grupos religiosos ou filosóficos do oriente e do ocidente (Navarro, 2010, p. 16 e 17). Adotam uma postura diferente das outras vertentes, visto que, além da restrição do consumo de produtos e derivados de animais, também não fazem visitas a jardins zoológicos e não assistem a espetáculos circenses que apresentem animais e, concomitantemente, excluem vestes feitas a partir de produtos de origem animal.

Se muitos dos autores definem vegetarianos estritos, veganos ou “vegans” como um único grupo, Slywitch (2010, p. 7) discorda. Para ele, o vegano é o indivíduo vegetariano estrito e que faz a recusa do “uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais”.

Já para Maiocco (2017, p. 20) os veganos são vegetarianos em relação aos alimentos, a diferença é que os primeiros banem do seu modo de vida tudo o que implicar exploração, sofrimento e morte propositada de animais. Juliana Abonizio (2013, p. 193) aponta que, para um vegano, ao promover-se o especismo, ocorre discriminação, pressupondo que existe supremacia do homem sobre as outras espécies. Assim é impensável que um vegano não apoie os boicotes de produtos que gerem morte ou maus tratos aos animais, além de se empenharem na realização de “manifestações de divulgação da sua causa, com intervenção no espaço público como manifestações públicas, espetáculos, conferências, produção de vídeos, textos, blogs, etc.” (p. 194), o que vai ao encontro das recomendações de Singer (2008, p. 253) de um estilo de vida sem crueldade associado ao ativismo contra a exploração animal, seja solitariamente ou em grupos. Singer reconhece a dificuldade da manutenção em funcionamento das organizações,

³¹A palavra é grafada com a letra L. Além dessa autora, Arthur de Vasconcellos Veiga (s. d: 57) utiliza este termo correntemente, mas também foi utilizado no subtítulo: “*Vegetariana, Vegetaliana – e Menús Frugívoros*” pela naturista Julieta Ribeiro (1917, p. 125) no *Almanaque Vegetariano Luso-Brasileiro*. No acervo da Biblioteca Municipal de Oeiras podemos encontrar no livro “*Saúde pelo Naturismo*” de Amílcar de Souza (1923, p. 65). Todos os demais que comentam da exclusão total de produtos de origem animal na alimentação (não utilizam o mel e pólen) e vestimentas, dizem o termo veganismo. Para os seguidores desta vertente, é a forma do verdadeiro vegetariano.

mas estas estão presentes em diferentes cidades do mundo, incluindo Lisboa e Cascais, ambas em Portugal (Singer, 2008, p. 255).

Andrew Linzey e Clair Linzey (2019, p. 2) comentam que os veganos em situações de escassez ou conflitos, admitem produtos lácteos e ovos, mas deverão excluir todas as formas de exploração e crueldade de animais por comida ou outra finalidade, tanto quanto possível. A alimentação do vegano baseia-se em cereais, legumes, leguminosas, frutas e, como substitutos da proteína animal, fazem uso de soja, seitan e tofu. Optam por materiais sintéticos como alternativa de vestuário e assim não necessitam de recorrer à pele, lã, seda ou quaisquer materiais de origem animal. O objetivo é não matar animais para o fabrico de produtos para uso exclusivo do animal humano (Barros, 2013, p. 3). Outra interdição da alimentação vegana é o mel e a do pólen de abelha (Maiocco, 2017, p. 20).

No manual sobre alimentação vegetariana para crianças em idade escolar, Pinho *et al.* (2016, p. 24) tomam o cuidado de informar acerca da possibilidade da presença de ingredientes e aditivos nos produtos processados. Seriam elementos que podem passar despercebidos e, a contragosto, o *vegan* acabaria por consumir, por exemplo: Albumina, gordura animal, corantes (como o ácido carmínico - E120), caseína e glicerina.

Sem se oporem às razões motivacionais para a dieta vegana, Richter *et al.* (2016) em nome da Sociedade Germânica de Nutrição, dizem que esta dieta é deficiente e manifestam-se contrários, especialmente durante a gestação, lactação e demais fases de crescimento (bebés, crianças e término da adolescência). A Sociedade baseia-se em estudos de casos de mães veganas, que não supriam a vitamina B₁₂ e iodo dos filhos. Estas crianças desenvolveram distúrbios neurológicos e anemia megaloblástica ou bócio³².

Abonizio (2013, p. 194) cita que existe outra vertente ou corrente ainda mais restritiva contra os maus tratos dos animais, pois apresenta propostas para além da exclusão de qualquer produto animal. São os freeganos³³, que se identificam com teorias de libertação total ou, melhor dizendo, são contra a exploração de todo o trabalho, seja animal ou humano. Consideram-se contrários à civilização, de um modo que justifica a destruição de qualquer civilidade, fundamentados na circunstância de, na origem, o homem ser um coletor. Os

³²Estudo de: Lücke T, Korenke GC, Poggenburg I *et al.* (2007) *Mütterlicher Vitamin-B12-Mangel: Ursache neurologischer Symptomatik in Säuglingsalter. Z Geburtshilfe Neonatol* 211: 157–161; Estudo de Schlapbach LJ, Schütz B, Nuoffer JM *et al.* (2007) *Floppy Baby mit makrozytärer Anämie und veganischer Mutter. Praxis* 96: 1309–1314; Estudo de: Stötter M, Mayrhofer H (1996) *Veganische Ernährung: Neurologische Symptomatik, schwere Entwicklungs- und Gedeihstörung bei Säuglingen und Kleinkindern durch Vitamin B12-Mangel. Aktuell Ernähr Med* 21: 4–7 e o estudo de: Shaikh MG, Anderson JM, Hall SK *et al.* (2003) *Transient neonatal hypothyroidism due to a maternal vegan diet. J Pediatr Endocrinol Metab* 16: 111–113.

³³Juliana Abonizio diz que é um aportuguesamento com origem nos termos *free* e *vegan*.

freeganos criticam os veganos, visto considerarem o comportamento vegano sem articulação para a retoma dos métodos antigos de coleta alimentar, alegando que não são indivíduos sustentáveis e que deveriam recusar qualquer tipo de consumo, ainda que veganos, pois se houver consumo, manter-se-á a visão de lucro empresarial. A proposta é viver de escambo, sem obrigações laborais, garimpar em lixeiras para reutilização de bens, inclusive os alimentares. Para eles, o ideal é o consumo mínimo e livre do comércio. Como são contrários ao consumismo, apontam a necessidade de boicotar o dinheiro para travar o desperdício da sociedade atual. Para eles, o vegano, ao permanecer indiferente à forma de aquisição dos bens, é mais um novo público-alvo para o lucro das grandes empresas.

Com o devido respeito pela liberdade de escolhas alimentares, incluindo o freeganismo, até este momento consideramo-lo como um movimento de “anti consumo geral”, o que não está em foco neste estudo. Desta forma, optámos por mencionar, sem aprofundar o freeganismo como uma vertente vegetariana.

Conforme já comentado por Paula Barata Dias, o vegetarianismo, ao contrário do que possa parecer, não é uma inovação. A motivação do vegetarianismo ocorreu de diferentes maneiras ao longo da trajetória do homem. Para Dias (2012, p. 89) a questão ética, que reporta ao direito de vida do animal, é a novidade motivacional do vegetarianismo atual, sem, no entanto, descartar totalmente as antigas razões. Ainda que, na maioria das vezes, a opção por uma dieta com exclusão de alimentos animais, possa ocorrer por razões concomitantes.

Já para Naconecy (2015, p. 18 e 19)³⁴, a ética animal não é uma novidade. Para justificar, este cita Plutarco: “(...) Por causa de um pouco de carne, privamos [os animais] do sol, da luz, da duração da vida (...)”.

É notório que os direitos dos animais incorporam a maioria das sociedades na atualidade, tanto é que, examinando o site da Sociedade Vegetariana Brasileira, nos surgem frases que mostram a transversalidade da dieta e do estilo de vida adotado pelos seus seguidores com os direitos dos animais.

"Vegetarianismo é a corrente dietética que estipula a alimentação exclusivamente vegetal, com abstenção de todos os ingredientes de origem animal, mesmo daqueles que não resultaram diretamente na morte do animal."

"Não faz sentido que uma pessoa diga defender os direitos animais sem que ela mesma tenha adotado o veganismo."

³⁴ Carlos Naconecy é filósofo e doutor em Filosofia. Atuou como pesquisador visitante em Cambridge, Inglaterra. Participou ativamente no *Oxford Center for Animal Ethics* e no corpo editorial do *Journal of Animal Ethics*. Segundo informação da Sociedade Vegetariana Brasileira, também publicou o livro *Ética & Animais*.

"O primeiro passo para trilharmos o caminho do veganismo e dos direitos animais é tornarmo-nos, nós mesmos, veganos, adotando esse modo de vida."

"Não é aceitável que se busque simplesmente regulamentar, disciplinar ou justificar a exploração animal. Isso não atende aos interesses dos animais e certamente não pode ser sustentado por uma pessoa que adote o veganismo."

"Qualquer ideia que contrarie os interesses dos animais, ou seja, que os reconheça como propriedade ou como meios para nossos fins, é contrária aos Direitos Animais."

Nesse site da Sociedade Vegetariana Brasileira, são disponibilizadas resenhas de estudos resultantes de dissertações de mestrado, teses de doutoramento e também de publicações volumosas, que seriam de acesso difícil para os leitores e quiçá futuros adeptos da "causa".

O termo "causa" aplica-se aqui, tendo em conta que, para os veganos, a opção dietética é somente uma parte dos seus comportamentos de vida, ou seja, da sua "diáita".

Na resenha escrita por Bruno Müller (2010), o autor diz que existem erros na definição e conceção das três correntes. Este considera que o chamado veganismo é o verdadeiro vegetarianismo e que é preciso resgatar o sentido do "vegetarianismo" com o rigor tanto ético como etimológico que o conceito exige. Reconhece o pioneirismo do vegetarianismo tradicional, que foi relevante em épocas anteriores, mas desconhecia-se então que os seres humanos, ao optar por uma dieta de exclusão de produtos diretos do abate animal, em verdade, eram indivíduos contraditórios e legitimavam o sofrimento e espoliação do animal em favor de si mesmos.

Assim com o conhecimento atual, devem ser chamados de "protovegetarianos", ou seja, sabem da objeção moral, mas é preciso assumir que ao consumir o leite e o ovo, também estão "a consumir a dor, o sangue e a morte dos animais aos quais extraem esses produtos, e das crias que deveriam ser beneficiárias deles". Consumir leite e ovos significa apropriação da vaca e da galinha, respectivamente. São utilizados métodos artificiais de procriação, seguida de separação das crias, culminando na morte da cria e do procriador.

O autor diz que, se antigamente existiria alguma mediação mágica e mitológica na exploração do animal, hoje tal já não ocorre, pois, a sociedade industrial evidenciou a brutalidade e o interesse puramente económico. O que Bruno Müller quer dizer é que o veganismo deve ser a prática para atingir totalmente o verdadeiro vegetarianismo: a defesa dos direitos dos animais.

A parte de manifestações pró-veganismo, mas a favor da retirada das carnes animais, especialmente vermelha, Navarro (2010, p. 17) chama atenção do maior potencial de desenvolvimento de doenças, entre os veganos quando comparados aos indivíduos omnívoros. Isto porque, quando a dieta vegana não é equilibrada com suplementação química,

especialmente em estados fisiológicos de gravidez, lactação e durante o desenvolvimento da criança, há riscos de subnutrição. Mas o mesmo pode suceder na dieta omnívora quando esta não é bem planeada, ou seja, sem rotacionar as fontes alimentares, sejam as de origem animais ou vegetais, inclusive em termos de cores.

Este autor menciona que a macrobiótica Zen possui uma alimentação semelhante aos veganos e que os seus seguidores se consideram as pessoas mais saudáveis do mundo.

Entretanto, Richter *et al.* (2016) mostram-se cautelosos quanto a dietas restritivas, já que geralmente apresentam déficit energético e de micronutrientes, de forma que são contraindicadas a gestantes, crianças e aos organicamente debilitados.

Navarro (2010, p. 17) ainda cita que a introdução da macrobiótica Zen, no ocidente, ocorreu através de George Ohsawa no séc. XX, com objetivos principalmente, espirituais. Porém, Slywitch (2010, p. 6) esclarece que a dieta macrobiótica não é um sinónimo nem uma vertente do vegetarianismo, pelo que não se deve confundir, visto que a macrobiótica pode ou não ser estrita em vegetais. A especificidade desta alimentação baseia-se em cereais integrais, e também é específica quanto à proporção de grupos alimentares. Poderá ou não incluir as carnes e, se incluir, as brancas são as preferenciais. Quanto aos ovos e laticínios, não são indicados.

2.1.1.6 Semivegetarianismo

Trata-se do indivíduo que consome carne (a maioria das vezes, branca) em menos de três refeições por semana. Esse indivíduo, na verdade, é omnívoro, pois consome todos os tipos de alimentos (Slywitch, 2010, p. 8).

Navarro (2010, p. 17) cita esta categoria, mas com o nome de psicoovolactovegetarianos. É um grupo que vivencia uma espécie de transição entre omnívoros e vegetarianos, já que, mesmo com pouca frequência, ainda consome algum tipo de proteína animal, tal como o peixe; inclusive, no artigo da Sociedade Germânica de Nutrição, Richter *et al.*, (2016, p. 93) cita nomeadamente a dieta “*Pesco vegetarians*”, que inclui peixe, além de ovos, leite e vegetais.

Os registos históricos assinalam que, nos mosteiros do início da Idade Média, esta era a dieta dos monges, que consumiam pouca quantidade de carne *vacum* e mesmo de caça, e assim faziam consumo de vegetais, sendo os pescados a fonte proteica. Mas os peixes eram considerados pelos médicos da época como de menor valor nutritivo. Ainda assim, era uma alternativa e existia mesmo a piscicultura, mas comumente eram pesca de rios. Características específicas determinavam a preferência, como o exemplo da enguia, que tinha a possibilidade de se manter viva por tempo razoável e conservar a frescura (Montanari, 2008, p. 254). Já para

Raul D'Oliveira Feijão (1958, p. 36) a frescura exterior não passa de aparência, pois a carne proveniente do pescado rapidamente forma alcaloides como a guanina e neuridina, que são altamente tóxicos. Assim Feijão afirmou: “Dentre as carnes, a do peixe é incontestavelmente a mais tóxica”. Facto é que a alimentação dos monges, se mantinha fundamentalmente vegetariana, mas o uso da carne era autorizado entre idosos, crianças e pessoas em convalescença. A carne “dava força”; recuperava a saúde, ou seja, era considerada mais nutritiva, mas era de custo monetário maior, e em razão da obrigação da pobreza impedia o seu consumo.

Modernamente, o termo é: “flexitarianos”, mas, para uma maioria, esta opção alimentar, contudo, não se pode considerar uma vertente do vegetarianismo (Pinho, *et al.*, 2016, p. 24). Entretanto, para atender a diferentes exigências, inclusivamente para os entusiastas na diminuição, mesmo que parcial, de produtos animais.

O termo “flexitarianismo” teria sido utilizado pela primeira vez na última década do séc XX e é reconhecido como um rótulo para definir aqueles que optam por uma dieta rica em vegetais, pequenas quantidades de peixe e excecionalmente ingerem carnes vermelhas (Martín, 2017, p. 6). Para o autor, este modo de se alimentarem é uma maneira de manterem o rigor durante a semana, mas que confere a oportunidade de flexibilizar, de forma a que se adaptem a situações do quotidiano, como por exemplo de convívio, com grupos de trabalho ou situações de cerimónia.

O que Martín alega é que ser flexivegetariano é a forma de obter saúde, mas também de colaborar na diminuição da espoliação ambiental (2017, p. 13). No entanto, Singer (2008, p. 169) é implacável quanto à opção de comer, mesmo que eventualmente carne vermelha e em poucas quantidades, os produtos de piscicultura, e aos que optam por excluir animais terrestres, por não suportarem escutar os sons do sofrimento do animal, alerta para observarem os sinais de angústia emanado do peixe ao ser retirado do meio aquático, incluindo os sons vibratórios.

Trata-se de um momento oportuno para citar o *best seller* do *New York Times*, *O Dilema do Omnívoro*, de Michael Pollan, visto que se o homem, por natureza, requer compostos advindos exclusivamente de vegetais e animais, dando o exemplo respetivamente da vitamina C e da B₁₂. O ideal para o vegetariano é ser um comedor especializado para conseguir nutrir-se a partir de um reduzido espectro alimentar, mas o corpo humano não é especializado e não possui a capacidade dos ruminantes de retirar, dos micróbios alojados no seu rúmen, todas as vitaminas que lhe são necessárias, de modo que ao organismo do homem é exigida maior diversidade de fontes alimentares (Pollan, 2009, pp. 235,294, 295). O paradoxo ocorre no momento de fazer as escolhas alimentares, que envolve refletir sobre o que se necessita

consumir. Mesmo que Pollan (2009, p. 311) diga que a matança animal não é necessariamente desumana, admite que a indústria da carne prefere que menos pessoas tenham consciência do que é preciso para que a carne chegue ao prato, tendo em conta a relação inversa do conhecimento dos processos de abate e do apetite.

2.1.1.7 Crudivorismo

Esta é uma linha que não aparece nas citações de Navarro. Porém, o Centro Vegetariano explica que é uma prática alimentar que consiste em comer alimentos apenas crus, tal e qual a natureza oferece, sem misturar, sem temperos, isentos de adubos químicos, sem aquecimento ou apenas com o uso das próprias mãos para aquecer. Apesar de pouco praticada, esta modalidade alimentar já teve muitos adeptos antes de cair em desuso. No entanto, está a reaparecer; até mesmo Whorton (2000, p. 1553) a cita com a denominação de “frutarianos”, mas ainda refere a existência dos “higienistas naturais”, os que não aceitam qualquer processamento ou refinamento de alimentos vegetais.

A dieta de transição, para uma mais adequada, fora aceita por Amílcar de Souza, conforme já comentado por Isabel Drumond Braga (2018, p. 661), mas, ao acompanhar as diversas publicações deste médico naturista, fica clara a sua vertente vegetariana. Vejamos a obra de Amílcar de Souza (1937, p. 67) “Banhos de sol”:

“A privação dos elementos actuaes, das vitaminas imprescindíveis e utilizadas do Sol, em *prana* no Ar e da Terra em frutos e plantas comestíveis, eis as causas máximas de todos os estragos da raça, olhadas à face do *dínamo-homem* em crise. Comendo alimentos de lume não se vive se não em contínuo desmerecimento fisiológico. E, se nos privarmos de luz sobre o nosso corpo, anemiamos o sangue e desnaturamo-lo por completo.”

Para Amílcar de Souza, o vegetarianismo de carácter frugívoro, além de curativo era a única dieta verdadeiramente aceitável, a qual deveria ser complementada com exercícios físicos e banhos de sol³⁵, tendo em conta os benefícios para o corpo. Nas diversas edições do “Almanaque Vegetariano Ilustrado de Portugal e Brasil”, é declarada a preferência pelos

³⁵O uso de trajes simples que permitissem a exposição ao ar, luz e sol seriam benéficos para o corpo, tanto internamente como externamente. E com razão, para uma melhor absorção das vitaminas, que o autor não especifica ser a vitamina D, mas que atualmente tem estado deficiente em grande número de pessoas. Notemos que Souza realmente foi vanguardista e merece destaque outra passagem em que diz termos o dever de adorar o Sol: “Quais as razões para não irmos ao encontro do Sol e adorá-lo praticamente, nós Homens, senhores enfatuados duma civilização contraproducente e vítimas do artificialismo da vida actual?!” Esta é uma citação nomeada Banhos de Sol, de Amílcar de Souza (1937, p. 68). A opção de consumir os alimentos crus, preferencialmente apanhados num pomar, mostra o naturismo praticado por Amílcar de Souza, de maneira que para ele seria o pomar, a sala de refeições, no sentido de promover a cura, ou seja, uma farmácia.

crudivorismos, como por exemplo a matéria em que o Dr. Amílcar de Souza (1918, p. 25) cita a descoberta das vitaminas e em que os estudos demonstram que os vegetais devem ser ingeridos em estado cru, sem uso de calor, pois a ação do calor a temperatura elevada, mesmo que em pouco tempo, destrói as vitaminas. Neste aspecto, o autor está correto, mas a temperatura que cita é a de 120º Celsius, desnecessária para o abrandamento das fibras ou para promover a gelatinização do amido (existente na batata). Assim é recomendável utilizar o binómio tempo/temperatura, pois nem todo o alimento requer calor, tal como alguns vegetais e frutas, mas outros, como os tubérculos - a batata, a mandioca (aipim), jamais seriam digeridos e aproveitados pelo organismo humano sem o uso do calor.

Em tempos mais recentes, mas ainda pouco depois de meados do séc XX, o médico Raul D'Oliveira Feijão (1958, p. 8 e 78) recomenda o frugivorismo, ao menos pela manhã, pois, para Feijão, ao pequeno-almoço “devemos dar aos frutos o mais largo lugar”. O médico (p. 33) declara-se contra o branqueamento³⁶, visto considerar esta técnica um empobrecimento dos alimentos crus, com perdas de sais minerais, aromas, e reforça que é pior quando os legumes são preparados (1958, p. 34) com mais cozedura, já que as fibras são abrandadas e dificultadas no promover da digestão. Ainda de realçar que Feijão refere a destruição da energia acumulada no alimento, assunto este que não aprofundamos, mas que é digno de referência em virtude da alimentação viva, que trabalha com a germinação de sementes e nos remete para os sacerdotes egípcios que influenciaram a dieta vegetariana de Pitágoras (Dombrowski, 1984, p. 36). Mota (2005, p. 279) aponta: “O alimento vivo estabelece imediatamente a conexão com as nossas células alcalinizando o organismo, transformando-se em hemoglobina, a essência do nosso sangue. Cosmicamente, estaremos abertos ao fluxo de energia vital, em sintonia com a Natureza”.

Em Portugal, e já no século atual, o crudivorismo é comentado numa obra sobre saúde e alimentos crus³⁷. No prefácio, a médica de clínica geral e holística, concorda como vanguardista

³⁶É uma técnica para não escurecer vegetais e frutas contidos de enzimas. O próprio Feijão explica como proceder no branqueamento: Ferver a água durante alguns instantes e mergulhar os legumes. Mas cabe dizer que além de impedir o escurecimento enzimático, o branqueamento também é uma maneira de conservar o alimento com maior vida de prateleira.

³⁷A Dra. Isabel Costa é terapeuta na área de naturopatia. A alimentação é abordada como parte de qualquer tratamento médico e com esta terapia não é diferente, inclusivamente, a autora faz o seguinte trocadilho com o adágio “diz-me com quem andas, dir-te-ei quem és”, trocando para “diz-me o que comes, dir-te-ei o que pensas e o que sentes”. Para Isabel Costa, não é da natureza do homem ser carnívoro, pois, se assim fosse, teria dentição mais idêntica à de outros carnívoros aptos a consumir carne, mesmo que crua. Porém devemos considerar que o homem evoluiu a par da forma como passou a comer a carne também, pois o fogo a tornou macia, proporcionou maior digestibilidade e a forma do maxilar e dos dentes alteraram-se nessa interação. A verdade é que o homem não tem, de todo, nem uma dentição, nem um aparelho digestivo compatível com os dos herbívoros.

que fundou a Sociedade Vegetariana em terras lusitanas. Nas suas palavras: “De todas as formas de Vegetarianismo, o Frugi-Crudivorismo é a forma mais pura e natural. É o retorno às origens. É um lembrar de uma forma natural de comer e de viver”. Para a autora da obra em questão, somente após o surgimento de armas de caça e da utilização do fogo é que o homem passou a ingerir cárneos, e antes, os antepassados do hominídeo só utilizavam a alimentação crudívora, baseada em frutas, sementes e raízes, o que foi primordial ao homem desde que este surgiu à face da Terra. Embora reconheça que comer carne tenha sido uma das fases da evolução, a autora prefere enaltecer as qualidades dos alimentos crus e não cárneos, pois sendo omnívoro, o problema maior não é exatamente o consumo, segundo afirma, mas sim, a quantidade que atualmente o homem ingere. A sua terapêutica holística opta em deixar as considerações para a decisão de fazer a alimentação isenta de animal (Costa, 2012, p. 41) nas circunstâncias de:

- Uma doença grave em que a vida está em perigo e quando as pessoas tentam tudo para a superar ou
- Uma mudança de consciência sincera e profunda com amor por si, pelos animais e pelo Planeta.

Excetuando estas duas situações, Isabel Costa questiona a duração da tomada de decisão em se ser vegetariano. As estratégias para adotar hábitos mais saudáveis iniciam com a diminuição no consumo de carnes, a quantidade de alimentos, dos embalados e excessivamente cozidos com grandes quantidades de temperos (p. 42). O que percebemos é que, para além da preocupação com a saúde do próprio indivíduo, também surge o cuidado com o ecossistema, dada a produção de lixo consequente da pré-embalagem desnecessária dos alimentos.

Em termos práticos, Isabel Costa indica que a cozedura dos alimentos pode ocorrer com temperaturas até 40° Celsius; a preferência deve ir para produtos biológicos; consumo na época natural (estação do ano); frescos (sem uso, por exemplo do branqueamento, conforme já comentado por Raul D’Oliveira Feijão, ou seja, livre de processamentos, inclusivamente de congelamento. Por fim, a autora indica os alimentos integrais, com vista a benefícios imediatos: Melhor qualidade de sono, diminuição dos odores corporais, regularização do trânsito intestinal, energia vital, entre outras vantagens (Costa, 2012, p. 43).

Outra semelhança com Raul D’Oliveira Feijão reside no uso de sementes com vida, isto é, de sementes germinadas, as quais possuem grande valor biológico. Segundo a autora (p. 46), as vitaminas e enzimas, de sementes germinadas, multiplicam-se 20 vezes ou mais e são ricas em

vitamina B₁₂. Entretanto, o uso dos germinados requer cuidado quando empregue por algumas pessoas³⁸.

2.2 História do vegetarianismo – A teorização dos regimes vegetarianos

Como vimos antes, o hominídeo da Pré-História atravessou um ténue período maioritariamente vegetariano. Alimentava-se de pequenos animais, insetos, moluscos, crustáceos e complementava a dieta recoletora. O critério de seleção alimentar era o da facilidade no acesso: comia-se o que era fácil apanhar, o que estava à mão. Daí que os animais incluídos nesta dieta fossem animais sem mobilidade ou de mobilidade reduzida.

Conforme Paula Barata Dias (2012, p. 90) no continente africano, entre os antigos egípcios, a crença da reencarnação nas diferentes formas de vida levou-os a absterem-se de carne. Mesmo entre os sacerdotes, também o peixe era excluído. Os animais, de tão importantes, tinham nas suas figuras a representação dos deuses.

O imperativo moral do “não matarás”, como barreira moral para o vegetarianismo, tem os seus primeiros impactos na História da Índia e da Grécia pela mesma época (cerca de 500 a.C.) e tal ocorreu durante as vidas de Buda e Pitágoras (Spencer, 1993, p. X).

No entanto, a história religiosa mostra que os rituais e adoração aos deuses, como integradores comunitários, envolviam os indivíduos que participavam em festivais em que animais e plantas (ou seja, os alimentos) eram oferecidos aos deuses como um sacrifício de grande valor (Wilkins & Hill, 2006, p. 20). Wilkins, Hill (p. 19) afirmam que, na Antiguidade, ao mesmo tempo que eram utilizados em rituais religiosos, os alimentos estavam no centro dos tratamentos médicos usados pelos gregos e romanos. Mesmo que não fosse prazeroso ao paladar logo à chegada, mas se se mostrassem justificáveis para curar, acabariam por ser incorporados. Um exemplo concreto ocorreu com a pimenta, que primeiramente teve um uso de antídoto para venenos, sendo depois incorporada como elemento essencial na gastronomia do final do Império Romano. O mesmo sucede com o tomate e o chocolate, os quais não obtiveram a “empatia” dos paladares do início da Europa moderna. Antes disso, no entanto, a proposta de serem aplicados com fins medicinais foi o motivo para permanecerem e prosperarem como alimentos agradáveis (Wilkins & Hill, 2006, p. 19).

Os pensadores gregos do final do séc V a.C., ou seja, os gregos clássicos, mesmo que mantivessem o culto ao Deus Asclépio (que representava uma visão conservadora e de valores

³⁸ Em nota, a autora regista que as sementes germinadas podem causar reações alérgicas a quem tem lúpus eritematoso (Costa, 2012: 45).

tradicionais do mundo) estavam inquietos e foram em busca de outras explicações para as ligações da doença com o mundo natural (Nutton, 2004, p. 104).

2.2.1 Pitágoras (séc. VI a.C.)

Whorton (2000, p. 1554) sustenta que a antiguidade do ideal do vegetarianismo remete para Pitágoras, filósofo grego do séc. VI a.C, que fundou uma comunidade no sul de Itália, na qual o vegetarianismo era uma regra comunitária. O filósofo desprezava o consumo de carne devido à sua crença no conceito Órfico da transmigração das almas, segundo a qual o espírito humano renascia noutras criaturas baseadas na crença de que, independentemente da forma de vida, animal ou humana, teriam a mesma qualidade de alma; de forma a que todo o ser merece tratamento moral igualitário. O autor (*apud* Spencer, 1993 e Dombrowski, 1984) refere que Pitágoras considerava a matança animal como equivalente ao homicídio, o que por sua vez era também equivalente ao canibalismo no caso de à matança suceder a refeição.

Este filósofo do séc VI a.C. nasceu e viveu num ambiente tradicionalmente circundado de ideais vegetarianas, mas foi ele que fundamentou filosoficamente o vegetarianismo, tanto é, que por muitos é considerado o pai do vegetarianismo. Mas antes mesmo da filosofia, Pitágoras teria motivos para praticar o vegetarianismo, e o culto místico seria um deles, sendo a outra motivação a crença na transmigração das almas (Dombrowski, 1984, p. 35). Pitágoras foi o primeiro a doutrinar na Grécia, tanto sobre esta crença como a de que a alma humana é imortal, além da doutrina da afinidade de todas as espécies de seres vivos. A partir destes ensinamentos originaram-se as regras de purificação e abstinência. Nesta última, incluí-se a renúncia de carne (Mauro, 2017, p. 15).

Robert Grant (1980, p. 300) comenta que as leis da dietética possuem origens nos costumes religiosos da Antiguidade, tanto que a escola formada por Pitágoras apresentava regras, filosofia e um modo de vida próprios, com base em fundamentos morais. Em relação à dieta, a doutrina pitagórica recomendava o consumo de grãos, pois eram digestivos e laxantes, devendo-se excluir o consumo animal, muito embora o filósofo grego Aristóxeno de Tarento, no tratado *Acerca de Pitágoras*, afirme que este consumia cervo e porco (Aulo Gélcio 4.11.4-6; Diógenes Laércio 8.20, *apud* Grant p. 300), o que leva a supor que muitas das normas dietéticas constituíram, na verdade, alegorias e metáforas filosóficas. Grant (1980, p. 300) considera que estas alegorias seriam uma maneira de expressar as ideias políticas, pelo que os seguidores de determinados ideais políticos adotaram a abstinência de alguns alimentos.

Mas o facto é que o filósofo e matemático partiu da crença na transmigração das almas para conceber como ideal a alimentação vegetariana. Encarava o vegetarianismo de forma

ampla, pois, além de considerar a dieta ideal, também seria a melhor forma de convivência entre homens e animais. Apresentava argumentos de que a saúde física e integridade espiritual, a veneração religiosa e a responsabilidade ecológica podiam ser vislumbradas, refere Paula Barata Dias (2012, p. 86). O que vai ao encontro de Dombrowski (1984, p. 37) visto que o autor descreve o vegetarianismo de Pitágoras como baseado em religiosidade, mas também com preocupações de saúde e considerações éticas. E, segundo Dombrowski (1984, p. 45 e 46), Pitágoras seguia fundamentos gregos em relação a excessos, mantendo-se com pouca comida ou bebida, assim como um comportamento sóbrio. Aos seus seguidores, preocupou-se em ensinar a preparação de alimentos de forma humanitária, ao mesmo tempo que cuidavam dos animais, pois tinha a certeza de que os mesmos sofreriam com o maltrato, mas eram incapazes de exprimir o seu sofrimento. Além de que Pitágoras afirmava-se capaz de compreender a linguagem alimária, acrescentando que o homem não deveria esquecer que é um animal humano e não superior aos não humanos. Enquanto crente quanto à transmigração de almas, considerava que o facto de o humano ser semelhante a um deus não o libertava da hipótese de reencarnar na forma animal.

É pertinente lembrar que os egípcios foram os primeiros a tecer a noção da transmigração das almas para tudo na vida terrestre e para o corpo humano, sendo a religiosidade sacerdotal do Egito a grande influência no vegetarianismo de Pitágoras (Dombrowski, 1984, p. 36). Este autor diz que, assim como os sacerdotes que o influenciaram excluía os feijões, também o fez Pitágoras, mas como um tabu primitivo.

Dombrowski (1984, p. 45) afirma que Pitágoras, além da sobriedade no comportamento, tentou ensinar aos seus seguidores a forma humana de preparar os alimentos que comiam. Pitágoras questionava o direito de maltrato, classificando-o de desnecessário quando aplicado aos animais, que certamente sentiam dor e sofriam quando maltratados. Tal como o homem, os animais tinham capacidade para amar. Mas isto não significa que considerava a psique humana como totalmente igual aos animais, já que foi agraciado com a capacidade da razão (Dombrowski, 1984, p. 50). Mais um motivo para que o homem não tivesse um tratamento danoso com seres sem capacidade de defesa. Dombrowski (1984, p. 47) aponta que a atenção de Pitágoras para com os animais era tal que nunca os punia durante a instrução (ou adestramento) dos mesmos.

É difícil separar a vida do filósofo, matemático e médico Pitágoras e a dos seus seguidores, os pitagóricos. O filósofo tinha o pensamento centrado em números, música e misticismo (Wilkins & Hill, 2006, p. 105). Segundo Dombrowski (1984, p. 37), o contacto de Pitágoras ocorreu, não só com os egípcios, mas também com os sacerdotes da Babilônia. Só

após essa viagem ao Extremo Oriente e vários exílios é que formou a sua própria sociedade na Grécia. Os contactos em viagens podem ter sido a inspiração para as exclusões da carne e do feijão.

É de realçar que participavam nessa sociedade duas classes diferentes: os *mathematikoi* e os *akousmatikoi*. Os primeiros eram rigorosamente orientados sobre as restrições alimentares e meditação, as refeições deviam inclusivamente ocorrer em silêncio e sob a proibição de comer qualquer alimento supérfluo tal como o vinho e alimentos animados, o que denota que este grupo consistia em vegetarianos rigorosos. A segunda classe de pitagóricos eram os *akousmatikoi*, os quais não tinham compromisso em promulgar o vegetarianismo, mas não tinham liberdade total. Eram autorizados a usar o vinho, comer pão, ervas e um pouco de carne animal, mas que proviesse de sacrifício. Em dadas ocasiões, Pitágoras ordenava-os a fazerem abstenção de toda a carne (Dombrowski, 1984, p. 47).

Quanto aos bens a serem oferecidos no altar, limitavam-se ao trigo, cevada e bolos. O fogo era excluído e obviamente todo o sangue morto. Para os pitagóricos, o peixe era utilizado como oferenda de seitas marginais. Parte dos seus ensinamentos foi comentada em sátiras, no que dizia respeito às restrições alimentares (Wilkins & Hill, 2006, p. 105). Os autores (p. 106) afirmam que Diógenes Laércio explicava as exclusões como crença na transmigração das almas. Porém, as ideias de Pitágoras eram comentadas como um ensinamento para viver com simplicidade e que, ao consumirem alimentos crus e apenas água pura para beber, os homens estariam no caminho certo para garantir saúde ao corpo e mente, além de que a mente seria mais aguçada.

Existe a possibilidade de que Pitágoras tenha indicado o consumo de carne aos atletas, facto esse contestado por Diógenes Laércio, autor do séc. III, que considerou tratar-se de um homónimo, pois Pitágoras seria contra a matança de animais por razões que vão desde a simplicidade que a dieta vegetariana permite, à promoção espiritual e física, como também cortaria a possibilidade de consumir um animal que carregasse a alma de um amigo, conforme descrito por Paula Barata Dias (2012, p. 87).

Curiosamente, numa dieta vegetariana, o feijão foi excluído da dieta pitagórica, o que para Dombrowski (1984, p. 36) seria um tabu primitivo. Segundo Maguelonne Toussaint-Samat (2009, p. 37) tal baseou-se em razões filosóficas e simbólicas, mas também no facto de que eram estimulantes e indigestas, sendo que as favas realmente podem provocar alergia³⁹

³⁹Existe relatos do favismo no Mediterrâneo e no Médio Oriente, onde é comum o consumo de favas (*Vicia faba*) cruas ou pouco cozinhadas ou ainda pela inalação do seu pólen, e caracterizada por anemia hemolítica, eosinofilia, icterícia, febre e muitas vezes diarreia; entretanto Maguelonne Toussaint-Samat não faz nenhuma referência

nalgumas pessoas. Por outro lado, a explicação para excluir o feijão, para Pitágoras, poderia estar relacionada com o facto de, na maioria das sociedades, esta leguminosa ser parecida com um embrião e de crescimento. Assim, comer feijão provocaria a interrupção no ciclo de reencarnação, visto que ao comer esta semente equivalia a devorar os próprios pais. Até para os antigos gregos e romanos não adeptos do filósofo, os grãos, concomitantemente, simbolizavam os mortos e bênçãos ofertadas pelo solo. Os grãos, no geral, eram usados como oferendas, mas os feijões eram utilizados em rituais como oferta de casamento, pois cada grão representaria uma criança do sexo masculino que carregaria um antepassado e assim garantiria a continuidade genealógica da família, conforme Toussaint-Samat (2009, p. 40).

Conforme Paula Barata Dias (2012, p. 84) comenta, os gregos alimentavam-se do que a Natureza lhes dava em abundância, tal como cereais, frutos e legumes. Porém, isso não implica que fosse proibido o consumo de alimentos de origem animal -Este seria consumido ocasionalmente, pela razão de que estavam menos disponíveis do que os alimentos vegetais que a Natureza fornecia com fartura. Aliás, a disponibilidade de alimentos interligava-se com a racionalidade do que consumir e, conforme Dombrowski (1984, p. 49), teria sido o motivo pelo qual Pitágoras foi a Itália, ou seja, para chamar à razão os políticos no sentido de alicerçar as virtudes da moderação, e com isso amenizar a ganância e o luxo da aristocracia e a desigualdade entre os cidadãos. E foi esse o envolvimento político: Pitágoras determinou que os políticos cessassem o consumo de animais, visto que era a maneira de convencer os cidadãos a agir com justiça perante os seus aliados, como era o caso dos animais. Mas o autor (p. 50) refere que o ambiente foi uma preocupação ainda maior do que o factor político, dado o respeito dedicado também à natureza, pois era contra o derrubar de árvores, quando desnecessário.

2.2.2 Empédocles (séc. V a. C.)

Também no trabalho de Empédocles surgem motivações para o vegetarianismo. Segundo Wilkins e Hill (2006, p. 190), este filósofo grego do séc. V a. C., inquiria quando as matanças execráveis teriam fim. Osborne (2003, p. 217 e 218) diz que, assim como Pitágoras, para Empédocles, no início, a motivação seria símbolo do *status* do ser em relação aos deuses e os animais oferecidos nos sacrifícios. Empédocles via muitas razões para tal ser um ato abominável. Comendo carne sacrificial, estaria a tirar a vida dos nossos próprios, e isto estava

específica sobre o favismo e o consumo de favas. Em estudo de caso sobre o favismo, Oliveira, *et al* (2000, p. 238) comentam que um artigo sobre o favismo foi publicado no ano de 1843, na *Revista Universal Lisbonense*, sendo a primeira publicação de referência inequívoca sobre o assunto. Em Portugal são poucos os relatos, mas para os autores, seria por escassez de estudo.

errado: Afinal nunca comeríamos os nossos pais, irmãos ou parentes que poderiam estar na forma de animal não humano, ou seja, existia uma identidade. Além de que julgava comer carne desnecessário aos requisitos do corpo, na verdade, seria uma luxúria assente na privação de uma vida.

Também como Pitágoras, Empedócles excluía feijões e louro, mas Osborne diz não estarem esclarecidas as razões, embora se especule desde a Antiguidade. Mas tal poderia estar ligado à não interrupção no ciclo de reencarnação conforme assinalado por Toussaint-Samat (2009, p. 40).

Dombrowski (1984, p. 21) comenta que Empédocles afirmava que o homem contemporâneo do séc. V a.C. era pior do que o homem antigo⁴⁰, que se mantinha vegetariano sem encetar guerras nem sacrifícios animais. Considerava abominável que matassem animais, fosse por comida ou para sacrifício. O autor (p. 22) refere que Empédocles exaltava uma época não dominada por ódio, em que o homem que amava os animais seria um vegetariano, e assim apelava ao vegetarianismo.

2.2.3 Teorias Hipocráticas

Os estudos de medicina de Hipócrates iniciaram-se na escola médica de Asclépio, e foi a partir dele que a medicina se desenvolveu numa linha mais científica e empírica. Hipócrates é considerado o pai da medicina moderna e foi seguido por outros estudiosos (Nutton, 2004, p. 53).

Hipócrates dizia que a medicina e a culinária deveriam seguir um percurso paralelo e até que a culinária seria parte da civilidade humana, pois foi o que distinguiu o animal homem dos demais. A culinária, assim como todo o resto, serviu-se de elementos da Natureza, como o fogo e a água, e, para Hipócrates, tudo é proveniente destes elementos (Wilkins & Hill, 2006, p. 38).

Elizabeth Craik (2003, p. 345) relata que Hipócrates recorria aos sonhos para explicar acontecimentos da Natureza que pudessem ser transportados para a saúde humana. Elisabeth Craik cita que, se em sonhos, as árvores estivessem muito protegidas de folhas, poderiam sofrer doenças no seu tronco pelo excesso de humidade e frio. Já em caso de crescimento, mas sem frutificar, tal se poderia dever à falta de humidade e calor. Outro sonho citado é o das cisternas,

⁴⁰ Daniel Dombrowski (1984) deixa claro que Empédocles não identificou qual a época da tal “antiga idade”, mas alguma aparência leva a crer que era a idade de ouro. Seria a época que os homens eram gentis tanto com os seus semelhantes como para com os outros animais. As oferendas aos deuses consistiam em estátuas, quadros, perfumes e também mel. Dombrowski explica que na era de ouro era desnecessário despende energia na busca de alimento, visto que tudo era produzido por conta própria, conforme está descrito na *Odisseia* (IX, 105565).

que seria interpretado como a necessidade do uso de diuréticos para purgar a bexiga, e as doenças do estômago precisariam de alimentos leves e luz.

Na teoria Hipocrática, os órgãos: fígado, baço, coração e cérebro, representados por seus fluídos, respectivamente, a bílis amarela, a bílis negra, o sangue e a fleuma, deveriam agir com o calor, frio, humidade e secura para harmonizar tanto o corpo como a atmosfera (Mazzini, 2013, p. 171 e 172).

No seu primeiro tratado sobre a alimentação e a dieta ideal, nomeadamente, *o regime I*, Hipócrates, tinha o fogo e a água como duas forças cósmicas que vivem invariavelmente sob articulação no Universo e na Terra. Na alma humana, esses elementos estão misturados e é o estômago do homem que os regulará, tendo em conta a capacidade de ajustar o que é bom e o que é mau nos alimentos ingeridos. Nos *Regimentos II e IV*, Hipócrates, prossegue a teoria, mas avança ainda mais ao mostrar que estes dois elementos regem o sistema social e cultural humano (Wilkins & Hill, 2006, p. 188).

Hipócrates serviu-se dos conhecimentos sobre espécies alimentares tradicionais entre os gregos, com a ideia de que os humores corporais deveriam ser harmonizados pelos alimentos. A cevada, para Hipócrates, sobressaía entre os alimentos (Lavrador, 2016, p. 119).

Wilkins e Hill (2006, p. 47) comentam que, após a escrita dos tratados médicos hipocráticos e filosóficos, surgiram os livros culinários, por volta de 400 a.C.

A vida simples, ligada a valores ideológicos e identitários, entre os Gregos tinha como símbolos a tríade mediterrânica do trigo, da vinha e da oliveira, dos quais eram confeccionados, respectivamente, o pão, o vinho e o azeite. A estes se associavam o mel e os figos. Ou seja, todos de origem vegetal. O pão mereceu destaque nutricional (Nutton, 2004, p. 24), seguindo os ensinamentos de Hipócrates, os médicos consideravam-no o equilíbrio entre os humores quente, frio, seco e húmido⁴¹ (p. 115).

Segundo Delmar Domingos de Carvalho (2009, p. 37) o pai da medicina foi um defensor do vegetarianismo. Mas Foer (2010, p. 32)⁴² cita que Hipócrates elogiava a carne de cão como sendo uma fonte de força. O autor baseia-se em achados de túmulos do séc IV a.C., onde figuras

⁴¹Os filósofos seguidores de Hipócrates consideravam o alimento indispensável para o equilíbrio, de forma que ocorria a associação da cozinha e médico, assim a dietética seria, e ainda tem de ser, indissociável da medicina. Os seguidores de Hipócrates viam os alimentos como responsáveis pelo equilíbrio dos humores corporais, formados de bílis amarela, bílis negra, fleuma e sangue, para manutenção da saúde. Paralelamente, os filósofos entendiam que o mundo seria formado por terra, ar, fogo e água, elementos com qualidades, representadas, respectivamente, como fria e seca, quente e húmida, quente e seca, fria e húmida. Assim, este seria o método de escolhas alimentares para promover a saúde ou mesmo para recuperá-la, e tal relacionando-se até com as estações do ano. Nutton (2004, p. 116) atribui à Platão a teoria da construção de tudo a partir dos quatro elementos.

⁴²Jonathan Safaran Foer é vegetariano e a sua motivação é ética. Entretanto, o autor é aberto a uma discussão sobre as opções alimentares, inclusive, à escolha em comer animais, porém não concorda com a exploração de recursos da Natureza, e nisso inclui não só a massificação na pecuária e na avicultura, mas também na piscicultura.

de cães aparecem juntamente com outros animais de consumo. Lavrador (2016, p. 119) cita o estudo de Amouretti (2008), dizendo que Hipócrates teria consumido cão. Soler (2001, p. 220) diz que em Atenas realmente existiria um mercado deste tipo de animal para consumo, mas era esporádico. Segundo Soler, da carne de cão misturada com a de asno eram preparadas salsichas, e seriam de má qualidade.

2.2.3.1 Platão (séc. V-IV a. C.)

Platão estabeleceu uma escala onde aparecem deus, homem, mulher, animal e peixe, em ordem de importância decrescente, provavelmente a hierarquia tinha uma implicação quanto à capacidade de filosofar, segundo a sua própria visão. E, em relação à vida paradisíaca gozada pelos homens de uma raça de ouro, segundo Dombrowski (1984, p. 22), à partida Platão não a considerava parte da História, mas sim, uma analogia sobre grupos governados por filósofos; seria assim possível paz e progresso moral e, com isso, a existência de uma idade de ouro.

Como outros filósofos da Grécia Antiga, Platão também foi matemático. Considerou os princípios dessa ciência para aclarar as ligações do homem e suas diversas relações. O funcionamento matemático explicava o enquadramento do homem perante o cosmos, onde os elementos da Natureza, terra, ar, fogo e água, se interligam e fundamentam o Universo (Nutton, 2004, p. 117). Os quatro elementos, na visão de Platão, deveriam agir combinados para estruturar os corpos, os fluidos vitais e as sensações. A física e a medicina, respectivamente, explicavam as componentes do Universo e o funcionamento do corpo. Platão partilha do pensamento pitagórico acerca da transmigração de almas, de forma a que ele e seus seguidores motivaram-se na abstinência de comer animais (Wilkins & Hill, 2006, p. 189 e 190).

Platão considerava o alimento e o seu modo de preparação (o cozinhar) um saber especializado para os cuidados do corpo, no mesmo patamar da medicina e da ginástica (que compunham as ciências do corpo) e da ciência política ou ciência da alma (Soares, 2012, p. 44).

A associação entre a prática da medicina com as atividades físicas nos ginásios, que atualmente vemos como moderno, já na antiguidade era compartilhada pelos seguidores de Hipócrates, como modo de prevenir a doença. Com Platão, não era diferente, para ele o paciente teria primeiro de ser examinado enquanto saudável, para depois passar ao tratamento de alguma doença. O cuidado em estudar o ambiente, especialmente a alimentação, eram condições e pré-requisitos para um tratamento médico (Craik, 2003, p. 345).

Platão acreditava que muitos dos antigos eram vegetarianos e também defendeu a dieta sem consumo de carne (Dombrowski, 1984, p. 23). O autor (p. 1) lança, no entanto, a dúvida se o vegetarianismo deste era um facto e se, a existir, a motivação seria a piedade para com os

animais ou a associação entre o consumo da carne e a falta de regras morais. Mas o facto é que tinha em consideração os malefícios que a carne provocaria na saúde.

O registo quanto ao consumo de vegetais por Platão, na *República*⁴³ (que se baseia nas ideias Hipocráticas), sustenta que a ingestão de vegetais é o que efetiva a dieta saudável. Assim, recomendava uma alimentação vegetariana que, ao mesmo tempo, devia ser simples e sem excessos. Discordava até da postura resultante do excesso no consumo de vinho durante os *symposia*⁴⁴, pois comprometia o comportamento dos convivas (Cândido, 2012, p. 31 e 32). Conforme Wilkins e Hill (2006, p. 193), Platão mostra interesse pelo corpo humano, em *Timeu*.

O filósofo tinha a mente e a alma do ser como partes superiores da pessoa e do corpo e, quando era solicitado enquanto médico, o seu conselho era o de oferecer o que o corpo necessita e não agir como um cozinheiro que se importa com o prazer. Aqui percebe-se a divisão entre medicina e culinária, ao contrário do que sobressai em boa parte do pensamento antigo (Wilkins & Hill, 2006, p. 197) lembrando que o pai da medicina, Hipócrates, considerava a culinária um marco para a civilidade, e que medicina e culinária deveriam ser harmoniosas (Wilkins & Hill, 2006, p. 38).

Os antigos que Platão referia seriam os que viveram na Era de Cronos, se alimentando de vegetais, e quando todas as coisas chegavam ao homem sem esforço, nem de planeamento ou para governar o Universo. O solo não requeria cultivo para nele abundar tudo o que era preciso. A convivência do homem com os animais era pacífica, de modo que não era necessária a selvageria ou atividade predatória para a obtenção de recursos para viver. Seria uma Era em que as conversas ocorriam entre humanos e animais, procurando aprender o que pudessem sobre as faculdades especiais que os seres humanos não tinham.

Autores judeus e cristãos posteriores como Fílon de Alexandria, Clemente de Alexandria e Hipólito de Roma comentaram a obra pitagórica e integraram-na nas suas reflexões acerca do carácter conflitivo da alimentação cárnea. A exclusão da carne é por eles interpretada numa dimensão simbólica e, por isso, podem ser considerados descendentes da reflexão pitagórica acerca do vegetarianismo: Fílon de Alexandria, *Quod omnis Probus Liber Sit*. 2; *Stromata* 5.45.2-3; 7.33; Hipólito de Roma *Refutatio omnium Haeresium*. 6.27.5 (Grant, 1980, p. 301).

⁴³ Dombrowski (1984, p. 23) diz que a *República* é uma cidade criada, cujo verdadeiro criador são as necessidades das pessoas que vivem numa Era de ferro, na qual o trabalho era preciso, mas seria ideal que vivessem sob a regência dos deuses, o que permitiria a convivência em harmonia com todos e existiria abundância, sendo assim uma verdadeira Era de ouro.

⁴⁴ Era a segunda parte do banquete, onde os gregos serviam o vinho, que deveria ter uma preparação prévia, composta por três partes de água cristalina e uma quarta parte de vinho.

No mundo cristão, após um breve período de contestação à disciplina alimentar judaica (S. Paulo, “comei de tudo”, não há alimentos abomináveis), à medida que o Cristianismo se relaciona com o pensamento filosófico grego, produz-se um discurso pró-vegetariano.

2.2.3.2 Aristóteles (séc. IV a.C.)

O filósofo Aristóteles era filho de um médico e manteve interesse na medicina, de modo que vislumbrou associar conhecimentos de diversas ciências, tais como medicina e filosofia natural, e fez até uso de princípios físicos para explicar o quente, o frio, o húmido e o seco. O empirismo levou-o a estar atento à opinião de médicos, estudos de botânica e mineralogia (Nutton, 2004, p. 118).

Aristóteles diferenciou os tipos de alimentação, agrupando-a em três modelos para adquirir o alimento: nômadas, caçadores e cultivadores. O primeiro grupo, sendo migrantes, viviam de espécies já domesticadas; no segundo grupo incluem-se os predadores e os que vivem de rapina; o terceiro grupo, e que é composto pela maior parte dos homens, consiste nos que vivem do cultivo da terra. Assinale-se que Aristóteles entendia que ocorriam combinações destes modos no adquirir dos alimentos, ou seja, não os classificava rigidamente. Mas, de facto, percebe-se que o modelo surgia associado aos diferentes modos de vida dos seres vivos (Longo, 2008, p. 242).

Os vegetais mereceram tamanha atenção de Aristóteles, que este escreveu um tratado sobre plantas e suas propriedades como medicamentos (Nutton, 2004, p. 121). Porém, Aristóteles tinha uma visão hierárquica e antropocêntrica dos seres vivos. Para ele, seria a fala o diferenciador do homem em relação aos outros animais, e que ao homem estava reservado o ápice do mundo (Mauro, 2017, p. 17).

A preparação dos alimentos era encarada por Aristóteles como uma atividade especializada, de forma que ao cozinheiro, era dada uma posição mais elevada na hierarquia dos serviços. Para atuar como profissional era preciso ter recebido uma formação que era tida como ciência avançada, pois exigia experimentação, prática das rotinas (treino) e isso exigia tempo, mas dava possibilidade aos mais humildes de ascender socialmente. A dedicação do cozinheiro a esta arte/ciência atingiria os seus objetivos com o fruir dos prazeres da comida (Soares, 2012, p. 45 e 46).

2.2.3.3 Teofrasto (séc. V-III a. C.)

Teofrasto nasceu em 371 e morreu em 287 a.C., sucedendo a Aristóteles no Liceu, mas não partilhava a visão antropocêntrica do mestre, acreditando, isso sim, na afinidade biopsicológica entre todos os seres vivos, inclusive com os animais. Para ele, todos faziam parte de uma só comunidade de seres vivos que apresentariam iguais apetites, raciocínios, sensações e movimentos de almas (Mauro, 2017, p. 16 e 17).

O uso de alimentos, mesmo que profanos, eram dados como oferendas. Porém, em tempos de paz, vividos com a deusa do amor e da fertilidade, Afrodite, reinava com paz e existia total respeito entre os seres, as oferendas advinham das colheitas. Já no governo do deus da guerra, Ares, ocorriam conflitos entre todos os seres vivos, humanos e não humanos. Foi a fase em que o derramamento de sangue passou a ser prática sacrificial como oferta aos deuses. Entretanto, Teofrasto entendia que o sistema sacrificial não era de motivação religiosa e sim decorrente de contingentes históricos. Há que esclarecer que a visão de Teofrasto para modificar o sistema sacrificial, não ocorre por motivações éticas-religiosas, mas sim, por direito primário à vida, com fundamento ético-jurídico (Mauro, 2017, p. 17).

2.2.3.4 Ovídio (séc. I a.C.)

Citemos aqui os versos de Ovídio (2007, p. 232) em *Metamorfoses*, 1, 100-4:

"as gentes viviam numa ociosidade doce, livre de cuidados. 100
A própria terra, isenta de deveres, intocada pela enxada,
Ferida por nenhum arado, tudo dava espontaneamente.
E, contentes com o alimento criado sem ninguém o forçar
Eles colhiam medronhos e morangos dos montes..."

Estaria Ovídio a enaltecer a idade do ouro, onde era possível viver em eterna abundância sem fazer esforço para nada, pois tudo o que era preciso para o alimento do corpo surgia espontaneamente? Porém, a “eterna primavera” cedeu espaço às quatro estações do ano quando a idade da prata sucedeu à do ouro. Com isto, surgiram requerimentos corpóreos consequentes das exigências de cada estação. Embora Ovídio considere que ainda permanecia a paz, uma nova idade veio, a do bronze, em que o homem precisou de buscar alimento e o convívio se tornou um tanto mais difícil, mas sem ocorrência de crimes. Entretanto, a última idade, ou seja, a do ferro, exigiu ainda mais esforço, inclusivamente com a demarcação de terras e conforme o verso 144: “vive-se de rapina. O hóspede não está a salvo do hospedeiro” (Ovídio, 2007, p. 38). O homem passou a roubar o direito de vida dos animais para servir como alimento, o que nos remete para Foer (2010, p. 73) quanto ao tratamento de posse do homem sobre os animais

e de forma legal e social, ou seja, o animal é um bem para desfrutar, e a outrora boa convivência da idade do ouro findou.

2.2.3.5 Plutarco (séc. I d.C.)

Whorton (2000, p. 1553 e 1554) comenta que as justificações para o vegetarianismo, com argumentos relativos aos deuses, foram transmitidas por vários autores na Antiguidade tardia. Durante os dois primeiros séculos da Era Cristã, Ovídio e Plutarco denunciaram a matança de animais como um tratamento cruel de seres inocentes.

Plutarco, de acordo com Wilkins e Hill (2006)⁴⁵ viveu no início da Era Cristã. Foi um fecundo escritor e deixou inúmeros tratados entre os *Moralia* relativos à condenação da alimentação carnívora e à insensibilidade e aos maus tratos aos animais (*De tuenda sanitate praecepta*, *De Solertia animallium*, *Bruta animallia ratione uti*, *De esu carniuum*), onde considerava que os animais dotados de inteligência muito aproximada do homem devem ser poupados e não servir de alimento ao homem (Pinheiro, 2016, p. 365).

Plutarco considerava que aqueles que matavam animais indefesos e mansos se tornavam predadores tão selvagens como os tigres, leões e serpentes. Por outro lado, a morte de animais justificava-se quando ocorresse em defesa da própria vida, refere Paula Barata Dias (2012, p. 90).

Para Pinheiro (2016, p. 362) a justificação de Plutarco para o homem acostumar o corpo sem desejar comer carne, decorre do facto de que a terra oferece em abundância o alimento necessário e de modo satisfatório sem ferir a alma, além de que não é natural ao homem o consumo de outros animais, tal como se observa no comportamento dos lobos ou leões. O autor refere que, para Plutarco, se o homem consumir carne ou praticar o canibalismo está, na verdade, a transformar uma pseudo-necessidade numa gula.

Como acérrimo defensor do vegetarianismo, dizia que, face à pergunta sobre a motivação da abstenção de carne animal, se deveria inverter a questão e inquirir por que motivo alguém começou a comer animais sem que tal lhe repugnasse o paladar: “Quem fez contato com as feridas dos outros e sorveu os sucos e os soros dos fermentos mortais? (...) Por causa de um pouco de carne, nós privamos [os animais] do sol, da luz, da duração da vida (...)” (Naconecy, 2015, p. 20)⁴⁶.

⁴⁵ A *timeline* (XIII) produzida por Wilkins e Hill informa-nos do período em que viveram os escritores Plutarco, Galeno e outros, comentados pelos autores no decorrer da obra.

⁴⁶ Carlos Naconecy é filósofo e doutor em Filosofia. Atuou como pesquisador visitante em Cambridge, Inglaterra. Participou ativamente em Oxford Centre for Animal Ethics e do corpo editorial do *Journal of Animal Ethics*. Segundo informe da Sociedade Vegetariana Brasileira, também publicou o livro *Ética & Animais*.

Plutarco não aceitava a morte de um animal por apenas um pedaço de carne, dizia ser uma crueldade horrível privar o resto da vida de que o animal iria gozar. A mais concisa argumentação contra a dieta convencional, antes da época do Renascimento, foi escrita por Plutarco no seu ensaio *De Esu Carnium*. Entre os argumentos, são associadas as questões materiais, que seriam complementadas com as espirituais. Plutarco dizia que a carne trazia malefícios tanto à mente como ao intelecto humano, mas, a princípio, a saúde pertencia a argumentos materiais, visto que os seres humanos não eram preparados pela natureza para serem comedores de carne, já que o corpo humano não era provido de garras e dentes afiados, como os animais vorazes. Os humanos também não possuíam o restante dos equipamentos predadores dos carnívoros. E finalmente que a carne era prejudicial para a saúde por causar problemas ao corpo humano, como os digestivos e também enjoos pós-prandial, mas Plutarco reconhecia que era uma tarefa árdua discutir ou argumentar com pessoas que pensam com a barriga e são desprovidas de ouvidos (Whorton, 2000, p. 1553 e 1554).

2.2.3.6 Galeno (séc. II-III d.C.)

Galeno nasceu em Pérgamo, indo depois para Roma (por volta de 151 d.C. chegou a Alexandria), segundo Mattern (2013, p. 27), viveu entre os anos de 129 e 216 d.C. Aos 14 anos, já tinha iniciado o estudo de filosofia (p. 33), mas como era crente em sonhos entre os deuses⁴⁷, caminho a trilhar era o de que os sonhos seriam reflexões das almas sobre os desequilíbrios humorais do corpo, sendo úteis ao médico para diagnosticar as doenças. Foi aos 16 anos, convencido da sua habilidade de sonhar, que partiu para seus estudos de medicina e essa teria sido a razão para a saída da Grécia (Mattern, 2013, p. 38).

Galeno relacionava a medicina e os alimentos, no que incidia nas qualidades do trigo, que tinha em alta consideração, comentando que este cereal já era usado muitos séculos antes (Wilkins & Hill, 2006, p. 54). É rico em glúten⁴⁸, proteína relevante no fabrico de pão, apreciado pelos indivíduos de maiores condições financeiras. Ao contrário da cevada, que acabava por ser um ingrediente transversal a todas as classes sociais, tal como ocorria com produtos locais, dando o exemplo dos tomilhos, coentros, sardinhas e anchovas. Entretanto, se o trigo na sua forma refinada é ideal para pão, a cevada, na Antiguidade, era utilizada no preparo de papas ou

⁴⁷ Provavelmente o deus Asclépio aparecia nos sonhos, pois era um deus que residia em Pérgamo. E conforme Nutton (2004, p. 53), o pai da medicina, Hipócrates iniciara os estudos na escola médica de Asclépio.

⁴⁸ O tipo de cereal utilizado no fabrico de pães é altamente relevante, e o trigo, quando refinado, acaba por ser o mais interessante, visto que a disponibilidade do glúten é maior do que nas farinhas integrais e também no centeio, pois ambos dão pães densos e pesados (Wilkins & Hill, *Staple Foods: Cereals and Pulses*, 2006, p. 111). Mas atualmente é visto que as farinhas são gradativamente empobrecidas quanto mais refinadas forem.

um falso risoto para consumo dos pobres, mas já era sabido que, idealmente, a cevada era usada na produção de cerveja (Wilkins & Hill, 2006, p. 111). Claro que as diferenças sociais no comer são reais, pois, mesmo os ricos ao comer cevada, utilizavam-na muito mais refinada em termos de sabor e também de valor monetário maior do que a que os pobres consumiam. Além de a refinação ser diferente e considerada superior naquela época, a quantidade de consumo também era bastante inferior, visto que os pobres reservavam os melhores grãos (o trigo) para a venda (Wilkins & Hill, 2006, p. 52).

Fica claro, através dos estudos de Wilkins e Hill (2006, p. 126) que Galeno realmente via o trigo como o cereal de mais alta qualidade. Este seria o preferível na preparação de pães nas suas variadas formas de preparo e cozedura, mas, na falta do trigo, indicava a cevada⁴⁹ para bolos e pães. Outro cereal, dentre as recomendações, é a aveia. Já o centeio, que foi usado na Macedónia, na preparação de pão escuro, não fora apreciado por Galeno, devido ao seu odor. Mas os autores assinalam que esta visão dos cereais não seria a mesma de um agricultor, visto que, para o trabalhador rural e que vivia do plantio, o mais importante eram as condições do solo e o clima das regiões.

Ainda versando Galeno, este era originário de uma família proeminente, o que lhe permitiu uma vida abastada e afortunada. Enquanto médico e filósofo valorizava a habilidade e a realização intelectual, e como fora um homem de recursos próprios, não dependia financeiramente do trabalho como médico, assim não cobrava as suas consultas; pelo contrário, nalgumas ocasiões concedeu tanto os medicamentos como os empregados para que o doente tratasse a doença (Martten, 2013, p. 27).

Wilkins e Hill (2006, p. 62) dizem que iniciou a carreira numa escola de gladiadores em Pérgamo e, como tantos outros médicos hipocráticos, admitia que a dieta dos atletas teria de incorporar carne, pois estes tinham requerimentos muito diferenciados da população em geral. Os atletas, além de necessitarem de maiores doses de proteínas, também precisavam de maiores quantidades energéticas, assim, para eles, era recomendado também o trigo, visto que Galeno considerava este cereal e a carne de porco como os dois alimentos mais fortes e essenciais aos atletas. Wilkins e Hill (2006: 63, *apud* Ateneu)⁵⁰ comentam que, mesmo sendo uma indicação

⁴⁹ Deste cereal é possível preparar bolos e também pães, que conforme Wilkins e Hill (2006, p. 125) Galeno dizia ser o ideal, mas o mais popular era o *maza*, um pão amassado e pouco ou nada fermentado.

⁵⁰ Contido no index de Wilkins e Hill (2006, p. 63) que faz parte do capítulo 2, nomeadamente: *The Social Context of Eating*, in: *Food in the ancient world*. Porém, na página 120 do capítulo 4: *Staple Foods: Cereals and Pulses*, aparece novamente o posicionamento de Galeno quanto à necessidade de maior consumo calórico para os gladiadores e os que despendem maior energia ao trabalhar, de forma que estes teriam direito a um alimento nobre, tal como Galeno considerava o trigo. Inclusive, na introdução deste capítulo (p. 112), os autores explicam a importância dos carboidratos (no geral e não exclusivamente do trigo), visto que são ricos em amido, que, por sua vez, se converte em glicose rapidamente, o que é interessante em termos de combustível rápido para o organismo.

médica de Galeno, os atletas não deixaram de ter a sua moral criticada. O poeta Eurípides por exemplo, chamou ao atleta um "escravo da sua mandíbula e vítima do seu estômago".

Na Antiguidade Clássica, a carne era pouco consumida e ainda menos entre os mais pobres, já que era um produto com custo elevado comparativamente às frutas, legumes, grãos e leguminosas, mas, de modo geral, era mantida uma dieta vegetariana a maior parte do ano. Os mais ricos, como estratégia política, alimentavam a população ofertando eventualmente a carne. Aristófanes chegou a considerar que o cidadão tinha um comportamento ingénuo ao consumir carne, pois seria uma alimentação corrupta, já que a oferta tinha uma intensão diversa à de benefício público como os governantes diziam ser, isto de acordo com Wilkins e Hill (2006, p. 57).

Wilkins e Hill (2006, p. 122) observaram que Galeno já falava sobre o uso eficiente dos alimentos e que seria muito mais interessante para o homem comer as plantas diretamente do que dar a planta ao animal e depois o homem comer o animal, além de que a ingestão direta de plantas era um modo de sobrevivência dos camponeses em períodos de escassez, por motivos variados, como o clima ou mesmo devido às pragas.

Interessante é que Galeno, além dos preceitos de Hipócrates, também se baseou em Platão, Aristóteles e Aristófanes, o que fez Wilkins e Hill (2006, p. 193) assinalar que existia mútua influência entre médicos e filósofos. Parece que Galeno concordava com Platão sobre o excessivo entusiasmo em relação aos prazeres alimentares (p. 198), até porque centrava o estudo dos hábitos alimentares mais no consumo das classes menos abastadas e raramente no dos ricos (p. 199).

2.2.3.7 Porfírio de Tiro (séc III d.C.)

Na Antiguidade, foi Porfírio de Tiro⁵¹, um dos teóricos do vegetarianismo mais importantes. Deixou uma obra que declara a ingestão de carne como inadequada à vida filosófica e também dizia que os animais tinham direito a tratamento justo e, como tal, criticou o sacrifício de animais, o que o torna pioneiro em relação à ética e vegetarianismo, conforme referido por Paula Barata Dias (2012, p. 89)

Este é um mecanismo natural ao corpo, visto que as células priorizam a utilização dos carboidratos e só depois irão degradar gorduras ou proteínas, mas por vias secundárias.

⁵¹Filósofo que viveu no século III, nas proximidades dos meios cristãos, foi educado em Constantinopla, Alexandria e Atenas. Segundo Paula Barata Dias (2012, pp. 89, 90) foi um crítico do derramamento de sangue de animais como oferendas em rituais religiosos.

Porfírio pregava a abstinência de carne, justificando que seria difícil de obter, preparar e também de digerir. Desta forma, teria todos os malefícios que dificultariam a purificação da alma diante do Divino (Mauro, 2017, p. 14).

O alimento era visto por Porfírio como inimigo do filósofo e do sábio ascético, pois estes não deveriam ceder aos prazeres da carne tal como os mortais comuns os desfrutavam (Wilkins & Hill, 2006, p. 195). Entendemos que o naturopata José Castro⁵² (1959, p. 185) concorda com Porfírio e os filósofos apoiantes do vegetarianismo, de que o ideal alimentar dos pensadores (filósofos) seria livre de carne, tendo em conta a citação:

“Há uma corrente ilógica de opinião que recomenda ao intelectual os alimentos fortes, mormente a carne, a fim de bem alimentar o cérebro. É sem dúvida, para o espírito inteligente, uma dieta mórbida que causa muitos males e continua a produzi-los. Um contrassenso!”.

Grivetti (2000, p. 1497) regista a aversão de Porfírio, o qual escreveu que a carne humana seria consumida mais rapidamente por egípcios, do que a de vaca, já que esta era sagrada e adorada. *Da abstinência da carne dos seres vivos* é uma obra literária da antiguidade que adiantava o contexto atual e tida como contemporânea no debate sobre ética animal (Naconecy, 2015, p. 20).

De abstinentia ab esu carniū foi o último tratado vegetariano da Antiguidade. Foi escrito no séc. III d.C, pelo neo-platonista Porfírio, e no qual este utilizou argumentos próprios e de autores anteriores a ele, fazendo objeção à carne, com especial ênfase no atingir da purificação espiritual (Whorton, 2000, p. 1553 e 1554).

Porfírio, conforme Wilkins e Hill (2006, p. 190), admirava Pitágoras, mas não se comprometia com a afirmação de que o filósofo rejeitava totalmente a carne, visto a citação de que, ao fazer sacrifícios aos deuses, utilizava tudo o que fosse de origem vegetal; também não usava o sangue, mas quiçá galos e porcos. E, quando da descoberta do Teorema de Pitágoras⁵³, teria o filósofo sacrificado um boi, que poderia ter sido confeccionado com farinha ou não, conforme refere Paula Barata Dias (2012, p. 86).

Defendendo uma total restrição ao consumo de carne e ativo na propagação da alimentação vegetariana, não aceitava a motivação religiosa do mundo mediterrâneo antigo de

⁵²Castro, José (1959) em *Alimentação moderna e saúde completa*, edição da Medicina Natural, na cidade de Lisboa, faz parte do acervo da Universidade de Coimbra com leitura exclusivamente efetuada na Biblioteca da Universidade, visto o valor histórico e a raridade editorial. O livro é comentado por Raquel Fino Seça (2018, pp. 125, 127) na obra nomeada *Biblio Alimentaria – alimentação, saúde e sociabilidade à mesa* no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra, sob a coordenação de Carmen Soares. Seça informa que José de Casto foi doutor em Naturopatia pela *American School of Neturopathy*.

⁵³O que foi uma grande descoberta para a matemática.

sacrificar suínos, bovinos, ovelhas e aves, que eram produtivos para o homem com leite, ovos e lã, e não sacrificava o elefante e nem o burro, já que estes também eram úteis ao homem. De forma que lhe parecia ser uma conveniência para saciar o apetite. Porfírio de Tiro interroga também a razão para não ocorrerem oferendas com animais feridos, doentes, animais nocivos ou mesmo com animais que não fossem apreciados pelo paladar do homem. E, com isso, Porfírio põe em questão a ética, diz Paula Barata Dias (2012, p. 92).

Se, numa época, o homem precisava de ser predador para a sua sobrevivência, na sociedade greco-romana, o consumo da carne era, à partida, de menor importância, uma vez que a carne consumida era uma externalidade ao culto sacrificial, só podendo, pois, comer-se de animais domésticos criados para o efeito e que representassem, por parte do sacrificante, uma oferenda aos deuses. Só após a retirada da porção aos deuses, tais alimentos seriam distribuídos seguindo uma ordem hierárquica, comenta Paula Barata Dias (2008, p. 165).

Porfírio dizia que o Cristianismo usava o sacrifício de maneira alegórica para escamotear fins políticos. Pregava de facto que o derramamento de sangue animal fosse abolido e considerava que a continuidade do abate de animais seria um atraso na evolução do homem, o que impediria a elevação ética. Vislumbrava a convivência harmoniosa entre homens e animais apontou Paula Barata Dias (2012, p. 86).

Tais rituais ocorriam em festejos nos quais era possível desfrutar com os deuses de refeições especiais, ao mesmo tempo que demarcavam o poder e a estrutura social de uma comunidade (Wilkins & Hill, 2006, p. 81). Eram rituais protegidos, conforme François Lissarrague, na *Estética do Banquete Grego*, no esboço de uma pintura de um vaso, o qual mostra o desmembramento do animal, onde se observa que praticamente tudo, ou quase tudo, foi consumido em sacrifício aos deuses do Olimpo (Wilkins & Hill, 2006, p. 84).

2.2.4 Movimento Vegetariano da Época Moderna

A primeira sociedade vegetariana foi fundada no Reino Unido em 1847 (Carvalho, 2009), época em que a palavra “vegetariano” designava o indivíduo que comesse apenas produtos vegetais. Todavia, a sociedade vegetariana de origem, atualmente entende como vegetariano todo aquele que se alimenta de vegetais, podendo fazer uso ou não de laticínios e ovos. Na página da web da Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) (s.d.), vemos expresso o mesmo conceito e, além disso, a AVP recomenda a exclusão de produtos animais, exatamente como no conceito atual de vegano, já que consideram esta vertente capaz de abranger a saúde, o ambiente e os animais não humanos.

A vanguarda do vegetarianismo em Portugal ocorreu no final do séc. XIX, começo do séc. XX, com Amílcar de Souza, que juntamente com Eduardo Lima Lobo, Jerônimo Caetano Ribeiro, Manuel d'Oliveira e Manuel Teixeira Leal, fundaram a Sociedade Vegetariana Portuguesa (Carvalho, 2009, p. 67). Posteriormente, outras figuras prosseguem com ideias vegetarianas, como Arthur de Vasconcellos Veiga (? P. 47), Raul Oliveira Feijão (1958), José Castro (1959) e também Maria Sofia P. da Silva, que em 1912 publicou *O cozinheiro prático: Interessante guia de culinária ao alcance de toda a gente*, sendo este o primeiro livro com receitas vegetarianas⁵⁴, mas trata-se de uma compilação de receitas originadas em sociedades vegetarianas estrangeiras (o que não tira o mérito histórico por ser o primeiro editado em Portugal).

Entretanto, conforme já foi comentado, as tendências dos acontecimentos no mundo, em geral, partem dos Estados Unidos, e com a alimentação baseada em vegetais não foi diferente. Foer (2010, p. 144 e 145) explica que os reflexos da Primeira Guerra Mundial motivaram um grupo de mulheres americanas a unir-se para aproveitar ao máximo os alimentos, fundando assim a Associação Dietética Americana (ADA). Desde 1990, esta associação publica a síntese padrão da dieta vegetariana.

Foer (2010, p. 145 e 146), cita três frases-chave da síntese efetuada da literatura científica relevante para dieta vegetariana:

- a) As dietas vegetarianas bem planeadas são apropriadas para todos os indivíduos em todas as fases do ciclo da vida, incluindo gravidez, aleitamento, primeira infância, infância e adolescência, e para os atletas.
- b) As dietas vegetarianas tendem a ser baixas em gorduras saturadas e com colesterol e apresentam níveis mais elevados de fibras dietéticas, magnésio e potássio, vitaminas C e E, folato, carotenóides, flavonoides e outros fitoquímicos.
- c) As dietas vegetarianas estão muitas vezes associadas a uma série de benefícios para a saúde, entre eles, níveis mais baixos de colesterol no sangue, menor risco de doenças

⁵⁴A autora tem um receituário diverso, com todo o tipo de culinária, mas conforme comentado por Carmen Soares (2018, p. 51), apenas uma parte desta obra é destinada aos vegetarianos. Entre a primeira e segunda parte são 336 receitas. A partir da página 96, os vegetarianos são contemplados com 86 receitas, destas são 29, 4, 50 e 3, respetivamente, receitas ovolatcovegetarianas, ovovegetarianas, lactovegetarianas e veganas. A definição da vertente vegetariana ocorreu a partir da indicação dos ingredientes que fazem parte da composição de cada uma das receitas. A sopa de erva e a sopa de salsa, fizeram uso de gemas de ovos e também de manteiga (Silva M. S., 1912, p. 92). Já na página 105, vemos que a receita de “batatas panadas”, por não indicar a gordura utilizada na frigideira, para tostar, nos leva a crer que seria de origem vegetal e assim a receita foi classificada como ovovegetariana. O mesmo caso sucede com os “ovos estrelados” (p. 106). As três receitas foram classificadas como veganas, em virtude de não estar registado explicitamente o uso de qualquer produto animal, mas é bastante provável que a ideia de exclusão dos produtos animais não estivesse em questão. As receitas veganas foram “sopa de maçãs secas”, “sopa de peras” (p. 93) e “couve manteiga” (p. 97), pois a manteiga é o tipo de couve. Porém, observamos que a manteiga é presente até onde seria bastante pertinente outra gordura vegetal. Isto interage com o comentário no Biblioalimentaria, Sobre a autora atuar como tradutora de uma culinária estrangeira, sendo a manteiga característica da culinária francesa.

cardíacas (que representam, por si só, mais de 25% de todas as mortes anuais no país), níveis mais baixos de tensão arterial e risco mais baixo de hipertensão e diabetes de tipo 2. Os vegetarianos tendem a apresentar índice de massa corporal (IMC) mais baixos (ou seja, não são tão gordos) e taxas de cancro geralmente mais baixas (os cancros representam quase outros 2% das mortes anuais no país).

Em tempos atuais são diversas as motivações para a adoção consciente do vegetarianismo. Os adeptos da alimentação sustentável podem vê-lo por questões de responsabilidade ambiental, de direitos humanos e dos animais, assim como por razões de solidariedade global. Implica fazer escolhas de consumo na perspectiva de boicotar a comercialização de produtos que não correspondam aos seus valores. Isso demonstra que a economia é a questão preponderante, visando a sustentabilidade das comunidades produtoras de origem, como referem Boström e Klintman (2009) no artigo *The green political food consumer*.

Estes autores mencionam que a maioria dos consumidores “verdes” é originária da parte rica do mundo, com um grau de escolaridade mais elevada. Também referem que o sexo feminino, no que toca a compra e consumo sustentável, pelo menos, a nível alimentar, é mais consciente e praticante. Desta forma, para os autores é coerente relacionar os aspetos financeiros, as condicionantes de género e o comportamento de compra sustentável. Porém, Boström e Klintman ponderam as dificuldades de comparar consumidores de diferentes origens, exemplificando o cenário de países do Sul e do Norte europeu. Dá-se o caso de os consumidores do Sul serem informados sobre a origem dos alimentos e costumarem dar preferência à produção nacional. Por outro lado, é possível que alguns consumidores do Norte optem por escolhas de origem estrangeira, motivados pelo consumo de produtos de agricultores pobres de países em desenvolvimento. Assim, cada um dos grupos apresenta motivos legítimos para as suas escolhas.

Indo ao encontro das considerações de Boström e Klintman sobre a maior adesão ao vegetarianismo por parte do sexo feminino, segundo o Centro Vegetariano, esta tendência também ocorre em Portugal, visto que no ano de 2017 foi realizado um estudo, a pedido deste centro para a Nielsen Company⁵⁵. Os dados⁵⁶ revelaram que, além do sexo feminino, os

⁵⁵Nielsen Company© é uma empresa privada de origem germano-americana com sede em Nova Iorque. Foi fundada em 1923 e, em 2015, empregava 44 mil pessoas. A empresa utiliza metodologias próprias. Entretanto, a sua relevância é comprovada com a certificação ISSO 9001. Os dados da empresa estão disponíveis *online* em <https://www.nielsen.com/pt/pt.html>

Acedido a 15/10/2018. 10:19 hs.

⁵⁶Os resultados da pesquisa estão *online*: <https://www.centrovegetariano.org/Article-620-Numero-vegetarianos-quadruplica-10-anos-Portugal.html>. Acedido a 24/04/2018/. 11:45 e para confirmação foi acedido a 11/10/2018. 11:52.

jovens entre os 25 e 34 anos de idade, quando comparados a outras faixas etárias, foram os que mais vezes negaram o consumo de carne, peixe, ovos e laticínios.

Em *As bases morais do vegetarianismo*, Devine (1978, p. 481) relata que a filosofia contemporânea do vegetarianismo se desenvolveu com maior maturidade a partir de Peter Singer, em Nova Iorque, na década de 70 do séc XX.

Peter Singer encontra-se ativo na área de bioética no centro de valores humanos da Universidade de Princeton. O livro *A Libertação Animal* (1975) foi a sua grande obra, a qual influenciou os movimentos em defesa dos animais. Condena experiências com animais na indústria farmacêutica, ou o uso do animal para desporto, entretenimento e também alimento. Desta forma, Peter Singer evidencia a sua opção pela alimentação vegana, ou seja, aquela que exclui o consumo ou uso de qualquer produto de origem animal, como o mel, o pólen, assim como vestes ou cosméticos confeccionados a partir de extratos de animais ou o uso deles para testar a ação dos produtos (Nunes, 2010). Mas tenhamos em atenção que Singer (2012, p. 326) considera que o vegetarianismo é um meio para atingir o bem-estar dos animais, e, pondo de parte o absolutismo fanático, considera que a militância do bem-estar animal precisa do vegetarianismo, mas este deve apoiar-se nos estudos sistemáticos que investigam as consequências das mudanças dos hábitos alimentares.

Na atualidade, mesmo que se note menor influência de critérios religiosos enquanto condicionante das escolhas alimentares, ao estudar a bioética e restrições alimentares por motivações religiosas, percebe-se que continuam a existir algumas interdições entre os Adventistas do Sétimo Dia, Islâmicos, Judeus, Testemunhas de Jeová e Umbanda. Na maioria dos casos, são restringidos alguns tipos de carne, mas tal também incide nas bebidas alcoólicas e na cafeína (Wettstein, 2010, p. 20). Em todo o caso, a tendência da opção pelo vegetarianismo decorre de critérios exclusivamente individuais, não diretamente ligados de fundamentações religiosas, saúde, melhor sabor, controle do peso, modo de vida mais equilibrado, interação com uma consciência ecológica, respeito pela identidade dos seres sencientes não humanos.

Se, por um lado, o homem ocidental manifesta afastamento da religião, os vegetarianos contemporâneos apresentam como razões para assumir esta dieta, os benefícios físicos, intelectuais, morais e sociais, bem como argumentos éticos, ou seja, a vontade de respeitar a vida e o reconhecimento dos direitos do animal, conforme os artigos de Dias (2015) e (2012, p. 89).

Em *Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares*, Jean-Pierre Poulain e Rossana Pacheco da Costa Proença (2003), referem problemas a considerar na condução de estudo sobre o tema, além de reconhecerem que cada área irá defender o seu próprio ponto de

vista. Assim recomendam a pluridisciplinaridade. Mas é inegável que as atuais tendências alimentares exigem um repensar das práticas de produção.

A criação de animais para alimentação nunca atingiu tamanha proporção, o que suscita discussões em diferentes áreas. Tal foi o caso do cientista social Ernesto Luiz Marques Nunes (2010), o qual pesquisou o vegetarianismo não só pela dieta, mas sim pelo ativismo vegano. No seu estudo, refere o pensamento de Peter Singer sobre a truculência do tratamento que os animais humanos fazem sobre os animais não humanos. Tal como Peter Singer, Nunes considera que é uma tirania igual ao comportamento que o homem branco manteve sobre o negro; igual ao tratamento exploratório ainda mantido sobre género e raça. Mesmo admitindo que possa ser considerado exagerado, Singer vai mais além ao criticar os que se consideram amar os animais ao oferecer sementes aos pássaros e afagar um gato, ou mesmo ao não consumir carne, mas que se vestem com produtos de origem animal, usam medicamentos ou produtos advindos de experimentação animal. Ou seja, para Singer, são indivíduos descomprometidos com o bem-estar dos animais.

Sucedem que os animais não humanos são desprovidos de voz para reivindicar igualdade de tratamento, não possuem capacidade de se organizarem para protestar e pôr fim ao sofrimento de serem explorados. A aflição de Singer assenta no conceito de que o carrasco do animal é que tem envergadura para lutar pelos direitos dos animais, ou seja, trata-se de uma causa que não traz benefícios diretos aos seus defensores, de modo que dificulta, inclusive, o ativismo em favor da causa.

Dias (2015, p. 36) comenta a questão ecológica; estuda eliminação da vida de outras espécies na sua obra *A grande refeição: metáforas alimentares na descrição do transcendente religioso na cultura ocidental*, na qual regista a dúvida da novidade da sensibilidade atual e se no homem antigo já não ocorreria a busca por alimento fácil e abundante, ou seja, sem necessidade de labor, tanto da caça como da sementeira.

Todos estes argumentos em defesa do vegetarianismo ecoaram primeiramente nos textos antigos da tradição greco-latina, à exceção do argumento ecológico, pois o homem antigo não tinha a percepção, como hoje existe graças ao avanço da ciência, dos limites do planeta e dos frágeis equilíbrios ecológicos que o sustentam, comenta Paula Barata Dias (2012, p. 83).

2.3 Fundamentos religiosos para o vegetarianismo

Segundo Colin Spencer (1993, p. X), o vegetarianismo ideal, com o conceito moral pode ser traçado de Buda até ao Hinduísmo, mas regista que os primeiros impactos, foram na história da Índia e da Grécia, durante as vidas de Buda e Pitágoras. Colin Spencer (1993, p. 78) regista

que as escrituras budistas foram transmitidas oralmente até o final da vida de Buda e ainda depois de sua morte, e proliferaram após o Imperador indiano Asoka⁵⁷. Já Louis Grivetti (2000, p. 1497) comenta que as escritas do antigo Egito, os códigos dietéticos do Judaísmo, Cristianismo, Islamismo e Hinduísmo, e suas práticas religiosas, desenvolvidas na Antiguidade, ainda regulam tanto o comportamento humano como as atividades sociais da atualidade.

Existem registros de civilizações do Vale do Rio Nilo, sobre a interdição da carne, especialmente a de vaca, entre os sacerdotes egípcios do séc. V a.C. e de lá se propagou para além deste espaço, chegando à Grécia e a Roma. Mas Grivetti (2000, p. 1497) refere estudos sobre a prática de caça e abate de animais no antigo Egito, mesmo que fosse uma região sem grandes extensões de pastagem, de forma que é pertinente associar esta interdição a questões económicas. Isto demonstra o uso da religião para regular o consumo de alimentos difíceis de serem produzidos, como a carne.

Whorton (2000, p. 1553) diz que o "vegetarianismo", esteve quase sempre associado a abstinência voluntariosa de carne com motivação religiosa. Cada religião rege as variações de exclusão, e poderá ser tolerante no consumo de alguns elementos animais até à retirada integral de produtos dessa origem. Ao relatar o vegetarianismo nas religiões, Whorton destaca que a cultura asiática é a mais notável. O autor credita o vegetarianismo como uma prática de dois mil anos no Hinduísmo. Entretanto, foram os budistas os maiores propagadores, e também os jainistas.

Leon Abrams Jr. (2000, p. 1554) considera que as motivações religiosas, na verdade, serviram como suporte de interdições, pois com o sedentarismo e o domínio de práticas agrícolas, as populações foram crescendo e proporcionalmente diminuiu a disponibilidade de animais, o que gradualmente exigiu restrições. E assim ocorreram proibições no consumo de carne nalgumas religiões, como é o caso do Hinduísmo. Deve-se considerar a competição de recursos alimentares entre o homem e o animal, ao mesmo tempo da mais valia do animal vivo que fornecia desde o esterco, diversas matérias-primas e força de trabalho para o arado, através da tração animal (Flandrin & Montanari, 2008, p. 253).

Como já foi comentado em relação a Pitágoras, as religiões egípcias partiam do princípio da reencarnação das almas, o que os fazia excluir a carne, garantindo assim, que não comeriam um igual numa forma de vida diferente do que a vivida anteriormente, na possibilidade de ter sido um parente. Os peixes também eram excluídos e todos os animais lhes eram importantes, tanto é que utilizavam figuras destes para representar os seus deuses, descreve Paula Barata

⁵⁷ Imperou sobre grande parte da Índia de 265 a 238 aC (Spencer, 1993, p. 85).

Dias (2012, p. 90). Dombrowski (1984, p. 36) diz que as seitas religiosas do Egito também excluía o feijão, mas o autor menciona que seria estranho e não mais do que um tabu.

Na introdução da obra de Arthur de Vasconcelos Veiga, intitulada *Evangeliaro Naturista*⁵⁸, o autor diz que o vegetarianismo está intimamente ligado aos princípios de todas as religiões (? , p. 5). Vejamos a transcrição de parte de um verso: "... Amo-te oh! Terra, onde aloura e amadurece o pão, onde o sol desde que nasce acaloura a Vida e a torna fecunda e ardente!... Amo-te, porque és a glória da Humanidade e do Universo: dás o AR, a LUZ, a ÁGUA e o PÃO".

Veiga (? , p. 19) considera que vegetariano é todo o homem que cumpre conscientemente as leis da vida. Diz que não é idealismo nem filosofia, mas também não é um modo de ser ignorante, pois o homem vegetariano comprova à vontade, através dos seus atos, que quer ser são de corpo e de alma. Considera também que o vegetarianismo é um ato honrado e sincero porque dentro dele está a verdade e a verdadeira saúde.

2.3.1 Hinduísmo, Jainismo e Budismo

A ideia de renascimento em diversas vidas, como forma de purificar o espírito, teve início a partir do séc. IX a.C. Foi a época em que começaram a surgir grupos de ascetas que procuravam a libertação através da oração e meditação. Para se alimentar, dependiam de esmolas (Castro, 2004, p. 287).

Nas religiões da Índia, considerado o maior país vegetariano do mundo, Rodrigues (2012) cita que o Budismo, o Jainismo e o Movimento Hare Krishna, incluem o vegetarianismo como princípio básico e extremamente importante nas suas filosofias.

Estas religiões e grupos espiritualistas consideram a vida sagrada, independentemente de como se manifesta. Para eles, os animais são “irmãos superiores”, além de que o homem não pode considerar ter o direito de lhes tirar a vida ou causar sofrimento a estes seres (Sant’ana, 2008).

O Hinduísmo é uma das religiões politeístas mais antigas ainda em prática. Pregam ensinamentos para tornar a alma purificada, que ocorre com o aprimorar dos atos ao longo de diversas vidas. A alimentação praticada no Hinduísmo é a dieta lactovegetariana, mas antigamente a vida dos seguidores desta religião seria dividida em etapas conforme o avançar

⁵⁸ Palavras literais de Arthur de Vasconcelos Veiga (s. d.: 15): “Creio nos Conselhos Thalisyologicos Propostos e Recomendados à Consideração e ao Espírito de Todos quantos pela SAÚDE se dirigem para a VIDA e sua respectiva LONGEVIDADE.”

da vida. Na que seria a terceira etapa, o homem viveria na floresta e comeria basicamente vegetais, flores, frutas e raízes (Azevedo, 2012, pp. 320,321).

Embora não exista uma imposição religiosa propriamente dita, há os que se mantêm na tradição religiosa de se alimentar exclusivamente de vegetais. Algumas figuras serviram até de inspiração, tal como Mahatma Gandhi, que, apesar de ter lutado pela libertação da Índia, sempre norteou a sua vida pelo “Ahimsa”, ou seja, pela não violência e respeito por qualquer tipo de vida. Gandhi, que viveu entre 1869 e 1948, mesmo no hinduísmo moderno, manteve-se vegetariano durante toda a vida (Castro, 2004, p. 222).

Os hindus ultraortodoxos e os jainistas, por exemplo, são vegetarianos estritos. Porém, segundo o antropólogo Marvin Harris⁵⁹ (*apud* Abrams), em tempos mais antigos, os hindus comiam carne bovina e, a dada altura, o consumo passou a ser exclusivo à casta dos Brâmanes. Contudo, posteriormente, a proibição extrapolou-se, abrangendo todos os hindus. A razão da mudança foi o crescimento populacional. Seria um desperdício comer a carne dos animais ao invés de aproveitar as suas mais-valias, tais como a tração no arado e fornecimento de leite, ou mesmo o uso do esterco para combustível na cozedura dos alimentos. Abrams prossegue referindo o antropólogo Marvin Harris (1997) acerca de proibições alimentares por razões pragmáticas, visto que ocorreram em diversas culturas apoiadas em princípios religiosos para melhor e mais fácil adesão à interdição.

O Jainismo na *Grande Enciclopédia Luso Brasileira*, XIV (s.d., p. 138) é descrito como uma doutrina pregada na Índia no VI séc. a.C. por Varamana, cognominado Mahavira, que fazia parte de reinos e importantes clãs no nordeste histórico indiano. Em 960 a.C. lançou os fundamentos do Jainismo. Mahavira passou 12 anos na floresta a meditar e promoveu a nova doutrina em todo o nordeste da Índia. Pregava a doutrina sem quaisquer vestes, para assim simbolizar o quanto estava livre de todos os freios morais. Teve uma vida de sofrimento, já que foi insultado e maltratado, porém, com paciência, emergiu triunfante no revelar das misérias do mundo.

Bersani e Baladier (2000, p. 139) explicam que o princípio do Jainismo parte de que toda a natureza é dotada de uma alma, e o Universo não é regido por um ser supremo. O cosmos é formado por uma substância animada, alma ou espírito e ainda por cinco substâncias inanimadas, sendo elas a matéria, o espaço, o tempo, o movimento e o repouso.

⁵⁹ Harris, Marvin, 1977, *Cannibals and Kings: Origins of Cultures*. New York.

A matéria é quem reveste a alma, e nesta vive o Karma, que precisa ser libertado para obter a salvação, caso contrário, errará eternamente, vivendo de corpo em corpo, como animal, vegetal ou mineral. E nunca será vencedor nem chegará à paz eterna.

O Jainismo diz que a libertação se obtém com exercícios inflexíveis e constantes de cinco mandamentos: Não matar, não furtar, não mentir, guardar castidade e ser modesto.

A não violência, ou o “Ahimsa”⁶⁰, é o preceito mais rigoroso, e inclui o tratamento dado a todos os seres dotados de alma e, por isso, o Jainismo condena os maus tratos, proibindo a caça, a pesca, e a alimentação cárnea. Também não atuam como lavradores, para não maltratar os vermes. É usado um lenço na boca para que os insectos voadores não sejam aspirados.

O Jainismo, adaptado pelos soberanos do nordeste da Índia, chegou a ter grande expansão no país, juntamente com o Budismo, seu contemporâneo. Embora o Budismo se tenha propagado no mundo oriental e quase desaparecido na Índia, o Jainismo ainda hoje se mantém nas províncias de Bengala, Guzerate e Rajputana e norte de Malabar (Bersani & Baladier, 2000, p. 139).

Além dos budistas, Leon Abrams Jr. (2000, p. 1565) cita outros grupos religiosos quanto à adesão a algum tipo de vegetarianismo, tais como os Adventistas do Sétimo Dia e a ordem católica dos Monges Trapistas. Segundo o autor, o vegetarianismo nestes grupos religiosos pode advir de princípios espirituais, mais em harmonia com a Natureza e convicções de que todos os animais são sagrados.

2.3.2 Judaísmo

A Bíblia foi adotada por vários povos, mas as suas interpretações divergiram e influenciaram várias religiões. Como exemplo concreto, citamos o Judaísmo⁶¹ e as suas leis quanto à dietética. As regras da alimentação judaica não incidem sobre os vegetais, mas moderam ou disciplinam o uso dos alimentos animais. Foer (2010, p. 72) comenta que, na escola hebraica, os judeus são ensinados que, no caso de comerem carne animal, o façam com o compromisso de um consumo humilde e oriundo de um abate mais humanitário⁶².

⁶⁰ “Ahimsa” significa “não violência”.

⁶¹ Os dois textos centrais que apresentam as tradições e leis da dieta judaica são baseados na Torá e o Talmud. A Torá é baseada em tradições orais antigas e foi codificada por volta do século VI a.C. O Talmud, produzido no século VI d.C., na Babilónia e Jerusalém, determina a conduta no que diz respeito à moral judaica e questões sobre os alimentos, os quais são orientados por sete regras (Grivetti, 2000, p. 1498), todas advindas dos livros de Pantateuco, além de Ezequiel 4:14, no primeiro livro de Samuel (2:14) e no segundo de Crônicas 7: 7, respetivamente, encontrados nas páginas 1353, 388, 590, da Bíblia, na 5ª. Edição da Difusora Bíblica.

⁶² Embora questione a existência do abate humano, Foer declara (2010, p. 73): “No nosso mundo – não no mundo do pastor-e-do-rebanho da Bíblia, mas sim, no mundo sobrepovoado em que os animais são tratados legal e socialmente como bens –, será possível comer carne sem «causar dor a uma das criaturas vivas de Deus» para

O historial de demanda pela Terra Prometida carrega o simbolismo do alimento. Os judeus passavam longos períodos em jejum, de forma que lhes era comum, quando dispunham de comida, preferir as mais energéticas que lhes garantiriam enfrentar nova etapa de jejum para atingirem a bênção e merecerem a liberdade. Este ato é carregado de aspetos orgânicos, pertencimento, merecimento, conforme já comentado anteriormente na introdução deste capítulo. Quando escreve sobre a história do pensamento ético vegetariano, Rod Preece (2008, p. 117 e 118) considera a concessão de comer carne, dada por Deus a Noé e sua prole após o dilúvio, como pouco provável, visto que existiam diversos alimentos para saciar plenamente a fome da Humanidade. Inclusivamente, Preece baseia-se na fala de dois anglicanos, que classificavam a dieta vegetariana como apropriada às leis da natureza. Preece comenta a possibilidade de que na época em que o Génesis (Gn.) foi escrito, teria ocorrido a participação de grupos vegetarianos, e que a palavra “semente” no Gn. 1:29⁶³, faria as vezes da carne. E, no rodapé da Bíblia (2008: 25), na edição da Difusora Bíblica, é afirmado:

“29 -30. Regime vegetariano. Segundo este texto, Deus concede às pessoas e animais a faculdade de comer unicamente ervas. Uma lenda antiga, que aqui aflora, afirmava que, no princípio, às pessoas e os animais eram herbívoros. Só depois é que se foram corrompendo, passando a comer-se a uns aos outros. A Bíblia serve-se dessa antiga lenda para manifestar que o ser humano se corrompeu com o pecado e para afirmar que Deus queria um paraíso de paz entre os animais e as pessoas, já que vivem juntos na Terra. Mais tarde, Deus condescendeu com o ser humano, permitindo que se alimentasse também da carne. Proibiu-lhe, porém, o sangue que, para os hebreus, era a vida”⁶⁴.

Ainda, na edição citada se refere que, a partir dessa libertação, começou a luta de vida de todos os seres vivos existentes na grande obra de Deus: a Terra. Neste momento, relembremos o verso 144 de Ovídio (2007, p. 38), em *Metamorfoses*, que fala sobre a rapina do homem para viver na Idade de Ferro.

José Luis Lavrador (2012, p. 95) sustenta que o tão cerrado código alimentar dos judeus foi instituído pelo profeta Moisés. São registos que aparecem no Livro de Levítico⁶⁵ e também

evitar (mesmo com um esforço profundo e sincero) «profanar o nome de Deus»? Será que o conceito de carne *Kosher* se tornou contraditório?

⁶³ Deus disse: “Também vos dou todas as ervas com sementes que existem à superfície da Terra, assim como todas as árvores de frutos com sementes, para que vos sirvam de alimentos”. Gn. 1:29 (Bíblia Sagrada, 2008).

⁶⁴ Para clarificar a denominação de hebreus, recorremos ao próprio Pentateuco, pois o Génesis explica que Noé gerou muitos filhos, netos e assim por diante. Sendo Abraão um deles, um patriarca de muita astúcia, que após uma batalha foi chamado de hebreu (Gn 14: 13), mas a sua descendência seria de Tera, que por sua vez vinha de Éber ou Heber (Gn. 11: 16 e 24) e assim surgira a palavra hebreu.

⁶⁵ Lv. 1: 2: “Fala aos filhos de Israel e diz-lhes: Quando alguém dentre vós apresentar ao SENHOR uma oferta de animais, podereis escolher a vossa oferta entre o gado bovino ou entre as ovelhas ou cabras.” Mas as aves também podem ser ofertas para o holocausto, desde que rolas ou pombos novos. Qualquer que fosse o animal, deveria ser livre de defeitos, tendo em conta as passagens de Lv. 1:3; Lv. 1:10; L.v 3: 1; 1; Lv. 4: 3, Lv. 4: 23.

no de Deuteronomio (Dt.). Seguir o código à risca seria uma provação que o povo hebreu teria de passar para atingir a Terra Prometida e desfrutar da santidade tal e qual Deus. As rigorosas regras alimentares distinguiriam os hebreus dos demais, e que estes com o maná⁶⁶, o qual lhes fora dado, no meio do deserto, mesmo em estado de incerteza e falta de fé. Observemos o que nos diz em Dt. 26, 8-10.:

“⁸(...) e fez-nos sair do Egipto, com sua mão forte e seu braço estendido, com grandes milagres, sinais e prodígios. ⁹Introduziu-nos nesta região e deu-nos essa terra, terra onde corre leite e mel. ¹⁰Por isso, aqui trago agora os primeiros frutos da terra que me deste, SENHOR!”.

A lei dietética judaica, ainda vigente, pode ser em razão da disciplina ou a manifestação das virtudes e dos vícios. Mas também foi aventado que a “dieta religiosa” teria um cunho fisiológico, já que Moisés proibia animais como o porco e o peixe sem escamas, cuja carne é rica em gordura, o que confere melhor sabor, aroma e textura e assim acaba por incitar a gula (Lavrador, 2016, p. 168). Mas é facto assente que a existência de códigos serve como identidade étnica e, neste caso, exclusividade, e ainda distingue os que eram dos que não eram o povo de Deus, conforme surge em Dt.

Lavrador (2012, p. 98) apresenta diversos motivos para a proibição do consumo de alguns alimentos, desde hábitos de higiene ou a repulsa pela aparência, tal como no caso do porco, que levarão à questão da saúde de quem consome a sua carne. Mas também as proibições podem apenas ocorrer por uma questão de ordem a ser preservada; Lavrador chega mesmo a citar as palavras de Marvin Harris, em que a proibição no consumo de suínos ocorria por uma “questão ecológica saudável”, visto que os porcos não se adaptam às condições do deserto e à vida em rebanho. Mas o facto de a carne em questão apresentar características organolépticas interessantes ao paladar seria, isso sim, uma forma de evitar os prazeres do comer e coibir a gula.

Consideramos importante destacar outro registo de Lavrador (2012, p. 99) sobre a interdição no consumo de sangue e a proibição de cozinhar cabrito no leite de sua mãe. Quanto à interdição, o significado é de que “o sangue é a vida, não simplesmente a vida mortal, mas nalgum sentido a essência espiritual da criatura, homem ou besta”. No que respeita à proibição do cozimento da cria no leite materno, julga tratar-se de um ato de incesto.

Por outro lado, conforme será analisado em capítulo posterior, os seguidores do Judaísmo, mesmo que não tivessem o conhecimento científico da razão de não cozinhar o cabrito no leite

⁶⁶ É descrito como pão ou bolo feito a partir de uma espécie de grão semelhante ao grão de coentro. Os grãos seriam moídos em moinhos ou pisados em almofarizes para então serem cozidos numa panela.

da mãe, agiam positivamente, visto que é contraindicado consumir produtos ricos em ferro, como as carnes, e os ricos em cálcio, como o leite (Fausto, 2003, p. 74).

Regressando ao rigoroso código alimentar judaico, Preece (2008, p. 118) assinala que sendo um judeu seguidor dos Mandamentos, somente teria direito a comer carne de animais sacrificáveis, se essa tivesse sido oferecida no legítimo e único local de sacrifícios: o Templo Sagrado em Jerusalém. Ou seja, sem tal pré-requisito, é razoável que os judeus se tenham mantido abastecidos sem carne, pois nem sempre o fiel seguidor estaria próximo de Jerusalém.

O alimento cárneo permitido aos judeus deve seguir um ritual de oferta diante do altar do Tabernáculo⁶⁷, conforme aparece em Lv. 17. Todavia, não eram quaisquer animais que serviriam, tendo em conta a classificação quanto à pureza da carne, ou melhor, seriam os animais puros e os impuros. Aves incapazes de voar, como a avestruz, os rastejantes, os animais com casco fendido, como coelhos, lebres e os porcos devem ser rejeitados. Paula Barata Dias (2012, p. 119) aponta que são animais com anatomia e comportamento ambíguo e com cruzamento de características, o que lhes confere comportamentos contaminantes. Além de que o alimento para o consumo deverá seguir regras peculiares que englobam, desde os utensílios de manipulação e do manipulador do alimento à separação do leite, do sangue e da carne, e toda a especificidade para definir o que será um alimento *Kosher*⁶⁸. É também necessário que a preparação seja feita por um judeu e antecedida de orações. Essas determinações devem ser mantidas, mesmo passados milhares de anos, pois estamos já no final da segunda década do segundo milénio da Era cristã, mais precisamente no ano de 2019, que corresponde ao ano de 5779 no calendário judaico. As regras são seguidas especialmente pelos judeus ortodoxos.

Porém, Foer (2010, p. 72 e 73) lamenta que num matadouro *Kosher*, no Iowa, tenham ocorrido abates descuidados, ainda que largamente protestados pela comunidade hebraica. Infelizmente, o autor não crê que tal matadouro tenha sido eliminado da indústria *Kosher*, pois a pecuária industrial mantém-se como um processo dominante. Todavia, a tradição judaica fala sobre compaixão animal e, mesmo entre os ortodoxos judeus, diz-se que não é possível manter a lei ritual se não ocorrer juntamente com a lei moral.

⁶⁷Lv. 17: 4 – “(...) sem ter levado à entrada da tenda da reunião, para oferecer como dom ao SENHOR, diante do seu tabernáculo, será acusado do sangue derramado, porque derramou sangue, será eliminado do meio do seu povo.

⁶⁸Só poder provir de animais que ruminam e de casco partido (Azevedo, 2012, p. 332). Louis F. Grivetti (2000, p. 1500), refere que um alimento *Kosher* seria aquele que não desempenha uma tarefa, mas este alimento, quando seguir um ritual será *Kosher* e poderá ser consumido. O abate deverá ser feito por um judeu ortodoxo, que seria um rabino, que avalia o animal ainda vivo, de maneira a selecionar somente os que não apresentarem qualquer defeito. O abate deverá ser feito com uso exclusivo de faca e que esteja bem amolada para que um único golpe na garganta atinja a traqueia e provoque a morte instantânea do animal. Para os judeus, o alimento *Kosher* não causa sofrimento ao animal.

Não só entre os judeus, mas também entre os muçulmanos, o consumo profano da carne não ocorreu; ou seja, antes do abate e consumo, é necessário o sacrifício ritual e a consagração de partes específicas do animal, tal como do sangue, que é de propriedade exclusiva de Deus. Reforcemos que essa prática, entre os seguidores do Judaísmo e do Islamismo, persiste até à atualidade.

2.3.2.1 Antigo Testamento

Os grãos como oferenda foram desvalorizados nos estudos dos sacrifícios do Antigo Testamento (AT), a despeito das inúmeras referências a eles, especialmente do profeta Ezequiel⁶⁹. Segundo Marx (2003, p. 128), o sentido de “tributo” com um significado de uso sacrificial⁷⁰, embora modificado para o que se poderá chamar “símbolo de respeito” associado a oferendas em holocausto, é entendido como uma refeição simbólica para o convidado divino (Deus). Embora, o ritual em si tenha alguns aspetos surpreendentes: a porção reservada a Deus é bastante pequena e meramente simbólica. Nalguns casos, o sacerdote é livre para decidir quanto é dado a Deus e quanto ele guarda para si.

Aliás, a ordem social provém das origens da Humanidade e do povo de Israel. São elementos históricos que foram transmitidos pelo Pentateuco, no conjunto dos livros Gn., Êxodo (Ex.), Lv., Número (Nm.) e Deuteronómio (Dt.), os quais formam o AT. É preciso assinalar que o Pentateuco é uma obra literária escrita por vários autores, os quais tencionavam manifestar o domínio absoluto de Deus (Pentateuco, 2008). A citação aqui feita assume importância, visto que os registros religiosos auxiliam o entendimento dos acontecimentos ao longo da História da Humanidade, inclusive quanto ao modo de vida e alimentação. Desta forma, podemos recorrer à Bíblia, em especial ao que refere o AT.

Os alimentos são vitais ao homem e à perpetuação da espécie, assim em Gn., capítulo 1, precisamente no versículo 11, está o primeiro registo acerca dos alimentos: “Que a terra produza verdura, erva com sementes, árvores frutíferas que deem frutos sobre a terra, segundo as suas origens, e contendo sementes.”. Ou seja, Deus antecipa-se à criação do Homem e prepara as condições para saciar as necessidades alimentares da criatura mais importante da sua Obra, o Homem, pois criou-o à sua imagem e semelhança. Já nos versículos 29 e 30, é registado que foram dadas ao Homem todas as ervas e árvores de fruto e suas respectivas sementes para a

⁶⁹ Bíblia Sagrada (2008), Ed. Fátima: Difusora Bíblica. 1344 -1420. Ez. 40,39; Ez. 40, 41, onde aparecem as palavras: imolar a vítima. Ez 43,18, Ez 43,20-25, surgem vários animais a serem ofertados nos altares.

⁷⁰Foram já apresentadas diversas passagens de Lv. sobre o simbolismo do sacrifício, tais como: Lv. 3, 4, 5, respetivamente, são os sacrifícios de comunhão, expiatórios e por várias culpas, incluindo o da pobreza.

alimentação humana e também para alimentar os animais. Ou seja, até este momento, apenas foram ofertados alimentos de origem vegetal.

Há uma atitude paradoxal a cerca da carne da parte de Deus, no Génesis. Na passagem de Caim e Abel, os quais seriam a segunda geração já fora do Paraíso, desejosos em reestabelecer o contato com o Divino, fizeram oferendas, das quais a oferta sacrificial de um animal, feita por Abel, agradou a Deus e o contrário ocorreu com os frutos que Caim ofereceu (Gn. 4, 3-5). Aqui perguntamos o motivo de Deus poder consumir carne e o homem não. E a resposta pode ser e o facto de que Deus criou o Homem à sua imagem e semelhança, mas não igual. Deus é superior.

A passagem supracitada foi a motivação de Deus em refazer tudo e assim se fez o dilúvio. Após 40 dias, as águas secaram e Noé construiu um altar, no qual preparou um holocausto com os animais mais puros. O odor dos animais arditos no fogo agradou a Deus e foi dada permissão para o consumo de carne (Gn. 8, 20-21).

No capítulo 9 de Gn., após a bênção de Deus foi dito a Noé: “Tudo o que se move e tem vida servir-vos-á de alimento; dou-vos tudo isso como já vos tinha dado as plantas verdes. Porém, não comereis a carne com a sua vida, o sangue” (Gn. 9, 3-4). Ainda em Gn. é comentado que uma lenda antiga determinava o consumo alimentar somente de ervas, já que, tanto homens como animais eram herbívoros, porém, o homem corrompeu-se e passou a comer também animais. Assim, Deus, para manter na Terra um paraíso de convivência e paz entre homens e animais, passou a permitir o consumo de carne, porém não foi permitido o consumo do sangue⁷¹ (Gn. 1, 29-30).

Em Deuteronómio aparece novamente a permissão para o consumo da carne, mas o sangue deveria ser derramado na terra como se fosse água⁷². Mesmo assim, determinam-se quais os quadrúpedes que poderiam ser consumidos: Boi, cordeiro, cabra, veado, corça, gamo, bode, antílope e búfalo, pois eram ruminantes e com unha fendida⁷³ (Dt. 14, 3). No livro de Deuteronómio, assinala-se que também o trigo, o vinho, o azeite e quaisquer outros alimentos poderiam ser consumidos, desde que não tivessem sido ofertados como dízimo (Dt. 12,15-16).

Na obra de Wilkins e Hill (2006, p. 81), evidencia-se que os festivais comunitários eram ocasiões com ofertas de animais e outros alimentos, que seriam responsáveis pelo sucesso ou

⁷¹Deus era hebreu e, para este povo, o sangue significava vida.

⁷²A interdição de comer sangue faz parte dos tabus culturais do Médio Oriente Antigo. É praticada como sinal de respeito pela vida.

⁷³Estes eram considerados animais puros e que serviam inclusivamente para o sacrifício. Já os animais, mesmo que ruminantes, que não possuam a unha fendida, segundo os tabus alimentares que aparecem neste capítulo, não são puros tanto para consumo como para sacrifício. São eles: o camelo, a lebre e o coelho. Já o porco, mesmo provido da unha fendida, é considerado impróprio, pois não ruma.

insucesso das colheitas e dos rebanhos, permitindo, além disso, celebrar os nascimentos, casamentos e mortes. O facto de o consumo da carne ocorrer em ocasiões de sacrifício está intimamente ligado a razões económicas e sanitárias. À exceção do porco, os animais possuíam outras funções na economia doméstica, e as razões sanitárias decorrem da impossibilidade de armazenamento para conservação da carne.

Desta forma, o consumo eventual da carne mantinha as populações em dieta vegetariana intermitente, sendo a carne reservada somente para ocasiões festivas e religiosas. Por outro lado, é evidente a importância dos vegetais e dos frutos entre os cristãos, tanto que o Apóstolo João em Apoc. 22, 1-17, citado por Dias (2015, p. 34) diz que a árvore da vida produz nos 12 meses do ano e de suas folhas retira-se a cura. Outra citação, esta originária do Gn., é novamente apontada nesta obra (2015, p. 35): árvores, frutos, sementes e ervas para alimentação de todo o ser vivo existente na Terra. De facto, além dos judeus e dos cristãos, também o mundo grego seria fundamentalmente vegetariano.

No Livro de Daniel (Dn. 1, 3-18) da Bíblia Sagrada (2008) é apresentada a capacidade alimentar de uma dieta vegetariana, onde o próprio Daniel, em treino para servir o rei, solicita uma experiência de 10 dias bebendo apenas água e comendo legumes; e que, no final deste período fosse feita uma comparação com os demais jovens, também em treino, mas que mantinham a mesma dieta da mesa real. Foi comprovado que com a dieta restrita a legumes e água se obteve maior robustez e especto, além de grande capacidade de sabedoria e inteligência⁷⁴.

2.3.3 Novo Testamento

Mesmo que o Cristianismo tenha derivado do Judaísmo, tal não impediu que as primeiras gerações do mundo cristão criticassem as normas da matriz judaica, tais como a obrigação de honrar o sábado, a circuncisão dos filhos homens e as normas alimentares que quase mantinham um regime vegetariano. Inclusivamente, a motivação para a mudança deve-se a um mecanismo de diferenciação, sendo que ocorreu recomendação à abstinência da carne e alguns períodos de jejum, mas o Cristianismo não impôs aos seus seguidores normas alimentares rigorosas tal como no Judaísmo, conforme cita Paula Barata Dias (2012, p. 120)⁷⁵.

⁷⁴ Em nota de rodapé, é comentado que o rei citado seria Nabucodonosor, mas que teria ocorrido um descuido na fidelidade histórica, visto que, na ocasião, ainda não tinha sido coroado como rei da Babilónia. Entretanto, a intenção não está relacionada com o momento histórico, mas sim, com o facto de o consumo de vegetais aparecer como de grande capacidade alimentar, tanto para o intelecto como para o físico.

⁷⁵ Nas palavras da autora: “À periodicidade e exclusão de alguns alimentos, adaptadas ao calendário das celebrações litúrgicas (e. g. a abstinência da carne nas sextas-feiras da Quaresma, o jejum prévio à Eucaristia).”.

Entretanto, como os alimentos estão no centro da vida, citamos a transformação da água em vinho, facto que demarca o primeiro milagre de Cristo (João 2: 1-11). Em relação às interdições alimentares, no Novo Testamento, mesmo que não assumam um teor rigoroso, existem passagens que relacionam o comportamento diante do alimento, por exemplo em Cor. 10, 23-33 é facultado o consumo de tudo, desde que não escandalize ninguém⁷⁶, além de que em Tm.4, 3-4, é dito que nenhum alimento deve ser rejeitado, já que tudo é santificado pela palavra de Deus e pela oração⁷⁷. Cristo teria aconselhado os seus discípulos em relação ao que lhes era ofertado, de modo a que atritos fossem evitados.

A verdade é que Jesus e os seus primeiros seguidores comiam pouca carne e mantinham-se vegetarianos por períodos, porém a carne estava presente em momentos festivos ou de significado religioso, como a celebração da Páscoa, o que nos leva a refletir que, em épocas anteriores, o vegetarianismo estaria realmente condicionado por factores que determinassem a abundância e a escassez. Porém, no Cristianismo, de facto, seguiam regras que determinavam alguns períodos de jejum de carnes. Entretanto, Paula Barata Dias (2012, p. 113) comenta que, no Cristianismo como religião, houve indiferença quanto à valorização de uma dieta ou das escolhas alimentares dos seus seguidores.

Em São Mateus (Mt.9, 14) realmente aparece o questionamento sobre o jejum, mas percebe-se que no NT o tipo de alimento a ser consumido passou a ter menor importância (ver Mc. 7,15), já que é mais relevante o que sai do interior do homem, do que aquilo que o homem põe na boca, ou seja, todos os males saem do coração humano e contaminam o homem (Mc. 7, 21-23)⁷⁸.

Existia liberdade para escolher o que comer, porém, Paula Barata Dias (2012, p. 123) cita que aos cristãos romanos, numa carta, foi pedido pelo Apóstolo Paulo: “Parcimónia no uso da comida e da bebida (Rm. 13-14), mas não a obrigatoriedade da abstinência do vinho e da carne (Rm. 14, 21).” Na carta, aparecem outras passagens alusivas à tolerância para com as escolhas diversas, tais como: (Rm. 14,15): “Se por causa de um alimento entristeces o teu irmão, já não andas segundo a caridade.” (Rm. 14,13): “Por causa da comida, não destruas a obra de Deus.”.

⁷⁶Inclui judeus, gregos e a igreja de Deus, mas, nos dias atuais, o capítulo, nomeadamente: Respeito pelos outros, tem de estar alargado, tendo em conta a maior convivência e também a miscigenação dos povos de diferentes culturas e costumes.

⁷⁷Paulo foi um rabino convertido ao Cristianismo. Já como apóstolo, escreveu 13 cartas do Novo Testamento. Estas cartas são os primeiros escritos cristãos que chegaram até nós, segundo Herculano Alves, revisor da Bíblia Sagrada editada pela Difusora Bíblica.

⁷⁸Mc. 7 ¹⁵“Nada há fora do homem que, entrando nele, o possa tornar impuro. Mas o que sai do homem, isso é o que o torna impuro”; 7 ²¹“Porque é do interior do coração dos homens que saem os maus pensamentos, as prostituições, roubos, assassínios, ²² adultérios, ambições, perversidade, ma fé, devassidão, inveja, maledicência, orgulho, desvarios. ²³ Todas estas maldades saem de dentro e tornam o homem impuro” (Bíblia Sagrada, 2008).

E “(Rm. 14,17): “(...) O reino de Deus não consiste em comer ou beber, mas em justiça, paz e alegria no Espírito Santo.” Sem adoração a ídolos, os cristãos poderiam comer carne, sendo que Paulo adotou para si a dieta vegetariana, de forma que não afrontasse os costumes antigos judeus nem o sistema sacrificial greco-romano, pois, se o consumo animal era ponto de discórdia, então preferia eliminá-lo. Com isso, tencionava promover a evangelização e união da Igreja Cristã. Paulo aconselhou os cristãos a segui-lo, mais por razões estratégicas do que essenciais (se comer carne é causa de escândalo entre os que comem juntos, então é melhor rejeitá-la). E essa atitude promoveu o vegetarianismo Dias (2012, p. 124).

2.3.4 Islamismo

Segundo a tradição islâmica, um árabe nascido em 570 d.C chamado Maomé foi escolhido pelo Anjo Gabriel para ser o profeta de uma nova religião fundamentada na redenção total a Deus, que declarava que todos os crentes eram iguais (Castro, 2004, p. 132). As restrições dietéticas do Judaísmo se mantiveram e segundo Azevedo (2012, p. 132) com regras de higiene e alimentação que vedam o consumo de sangue, animais mortos, suínos e seus derivados, pássaros que possuam garras, animais sem orelhas, como o sapo e a cobra, além de animais carnívoros com presas. O álcool e drogas fazem parte das interdições religiosas do Islamismo (Azevedo, 2012, p. 337).

Durante o Ramadão, só é permitido se abastecerem de comida e bebida nas refeições nocturnas. Esse jejum diurno, quando coincide com dias longos e quentes, faz das regras alimentares islâmicas, ainda mais rigorosas do que as do Judaísmo (Rosenberg, 2008, p. 306).

2.3.5 Idade Média (entre os séculos V e XV d.C): As interdições alimentares religiosas e a proibição da carne em ambientes monásticos

Citado por Whorton (2000, p. 1554)⁷⁹, conta que, na sua época, Tomás de Aquino, algumas igrejas abrigavam seitas vegetarianas, tais como os Maniqueus, mas a posição da Igreja era de que a humanidade tinha domínio sobre a criação animal e fazia uso de acordo com a necessidade, visto que a noção de parentesco entre animais e pessoas, outrora apoiada pelos antigos vegetarianos, já não se mantinha. Era uma situação desesperada para os vegetarianos, pois, na relação da consciência com o estômago humano, ao longo dos séculos, o estômago fala mais alto. Embora existam exemplos como os Beneditinos, que renunciavam à carne, sendo que

⁷⁹ Thomas Aquinas (1989: 146, 188). *Summa theologic: A concise translation*, ed. Timothy McDermott. London.

a motivação era a de inibir a cobiça carnal e não a compaixão pelos animais (Whorton, *apud* Dombrowski, 1984).

Segundo Santos (2012, p. 49), na Europa, os monges da Idade Média foram divulgadores da associação entre os cuidados de enfermidades a prescrição de hábitos de higiene e de dietética, e as determinações da prática religiosa do Cristianismo regular.

No entanto, a dedicação à vida monástica, na forma adequada, exigia o domínio das tentações que estão diretamente relacionadas com a natureza primitiva do homem. São os atos de autopreservação da espécie, que ocorrem através da alimentação e reprodução, ou seja, o comer e o ato sexual, respetivamente, a gula e a luxúria. Estes pecados seriam os primeiros a serem dominados e combatidos para o progresso no desenvolvimento do espírito, diz Paula Barata Dias (2008).

Mas como a alimentação é o que suporta a vida, era preciso disciplinar através de jejum, seleção, interdição em dados períodos de alguns tipos de alimentos. Os monges rejeitavam o consumo de carne, restrição dietética que não ocorria para os enfermos, e os que recorriam às sangrias, já que o consumo da carne era visto como fortificante. Dulce Amarante dos Santos explica (2012, p. 53) que, após a sangria, o indivíduo teria de fazer três dias de repouso, inclusive dos ritos religiosos, e tinha a sua alimentação fortificada exatamente no que diz respeito a carne. Além de que, como ramo da medicina, a dietética era so uporte para uma vida salutar, assim, definia os critérios para a alimentação equilibrada e o consumo moderado de vinho.

2.3.6 Movimentos reformistas cristãos puritanos: Os grupos luteranos no Novo Mundo a partir do séc XVI

As correntes vegetarianas contemporâneas, vigorosas no mundo anglo-saxónico, originalmente se desenvolveram no novo mundo, donde os movimentos reformistas floresceram. Porém, foi no período do pontificado do Papa Leão X que a prática da venda de indulgências com propósitos de arrecadar verbas para a Igreja chegou ao auge. Tal conduziu seguidores da Igreja Católica ao reformismo, tendo estes considerado que estava a ocorrer um enorme distanciamento dos valores cristãos, além de que questionavam a autoridade moral da Igreja. Entre os descrentes, estava o monge agostiniano Martinho Lutero, que viveu na Alemanha entre 1483 e 1546. Foi ele o responsável pelo movimento reformista cristão, que deu origem à Reforma Protestante. Lutero escreveu textos com críticas e denúncias da venda das

indulgências e contra a leitura mediada dos Evangelhos (Gaarder, Hellern, & Notaker, 2007, p. 204).

As Igrejas geradas a partir do movimento reformista de Lutero tornaram-se mais sensíveis ao vegetarianismo devido à sua aproximação aos fundamentos do Cristianismo e à sua leitura mais literal dos textos sagrados. Ou seja, a alimentação cárnea é questionada não só por razões de disciplina (porque promove o excesso, a gula e abre a porta para o desregramento de uma série de vícios, daí que esteja praticamente excluída da dieta), mas também por razões mais fundamentais, como são as da obediência às interdições presentes na lei judaica, no Lv., que condicionam, por razões de impureza, o consumo da carne.

Segundo Whorton (2000, p. 1554) seria no séc. XVII que o revivalismo do vegetarianismo, e no trabalho do dissidente religioso Thomas Tryon, é apontado o argumento de impacto para apontar as qualidades da dieta vegetal. Tryon clamou que os leitores não se alimentassem daquilo que proviesse da ceifa da vida dos animais, pois além de infligir dor aos animais, esta atitude tornava o homem tão endurecido que o faria perder a compaixão e poderia “libertá-lo” para crimes contra os seus semelhantes, não só contra os animais. Tryon cita o Gn., mais precisamente o capítulo 1 e versículo 29, já citados anteriormente, no que se refere à abundância de frutos e sementes na terra para alimentar o homem.

Grande parte das religiões que surgiram após a reforma religiosa, segundo Gaarder, Hellern & Notaker (2007) encontram-se nos Estados Unidos da América. A Igreja Luterana está entre as maiores comunidades eclesiais do país (p. 206), e o mesmo ocorre com a Igreja Metodista, já que 25% dos seus seguidores estão nos Estados Unidos (p. 212). Os Batistas, que derivam da ala mais radical da Reforma no séc XVI, tiveram grande expansão no séc XIX e 90% dos seus seguidores vivem na América do Norte (p. 213). E até os Pentecostais e os Adventistas do Sétimo Dia surgiram no séc XIX nos Estados Unidos e de lá se propagaram pela Europa.

2.3.6.1 Quakers

No séc XVII, surgiu a Sociedade dos Amigos ou os Quakers. Eram contra a crueldade perante os animais e praticavam o vegetarianismo. É provável que o primeiro livro com receitas exclusivamente vegetarianas tenha sido escrito ainda no séc. XVII, mais precisamente em 1691, por Tryon, com o título *A Bill of Fare of 75 Noble Dishes of Excellent Food* (Whorton, 2000).

Gaarder, Hellern e Notaker (2007, p. 220) ressaltam o pacifismo e a preocupação com o bem-estar físico e espiritual de outros, de modo que é creditada a Sociedade dos Amigos nas conquistas da reforma prisional, abolição da escravatura no séc. XIX, e estiveram também

envolvidos em ajuda humanitária nas duas Grandes Guerras. Atualmente, percebe-se a relação estreita na luta pela liberdade dos animais e o vegetarianismo.

2.3.6.2 Metodistas

O Clube dos Santos surgiu de um grupo de estudantes da Universidade de Oxford que se uniram na reflexão sobre a situação de exclusão social e económica e o descontentamento em relação à ostentação e desleixo da espiritualidade da Igreja Anglicana Episcopal (a igreja oficial). Nos encontros, eram questionadas a hierarquia eclesiástica na sua atitude de viver voltada para si mesma, sem a capacidade de observar as necessidades dos seres humanos. O clube era formado por estudantes altamente disciplinados que se sentiam com capacidade de ensinar os menos favorecidos, as suas lições, que seguiam métodos rígidos e de total disciplina. O rigor da metodologia que mantinham originou a nomenclatura de Metodistas.

A Igreja Metodista, que pratica um ritual de comunhão, enfatizando a oração de confissão de pecados a declaração do perdão e a consagração dos elementos do pão e do vinho, foi iniciada por John Wesley⁸⁰ no séc. XVIII. Mas é preciso dizer que a pretensão de seu fundador, não era a de formar uma nova Igreja, o que, porém, acabou por ocorrer como consequência das reuniões entre os membros do Clube dos Santos. É dito que a igreja metodista foi uma “reforma da” Reforma Protestante ocorrida no séc. XVI (Camargo , 1986).

2.3.6.3 John Appleseed – o mito do homem frugívoro

John Chapman, o verdadeiro nome de um semeador de maçãs no centro-oeste americano, o que lhe deu a alcunha de John Applesed. Diz a lenda que, pelo caminho, fazia pregações pacificadoras, e o facto de andar solitariamente também lhe conferia uma aura de pessoa excêntrica (Holub, 2005, p. 1 e 2). No texto de Geoffrey L. Buckley (2014, p. 125) refere-se que Applesed manteve princípios religiosos que adotou e manteve ao longo da sua jornada. Além da sua importância como agricultor na cultura macieira, o autor não menciona uma relação com a motivação na escolha pela adoção do vegetarianismo. Mas podemos aventar a associação entre alimento e religiosidade, visto ter sido um missionário da nova igreja. Viveu entre 1774 e 1845, tornou-se um ícone americano, especialmente nos estados da Pensilvânia, Ohio e Indiana. São várias as histórias que contam a trajetória deste homem, um pioneiro na introdução de maçãs em vários Estados americanos.

⁸⁰ Viveu entre 1703 e 1791. Ele revisou os 39 artigos anglicanos e formatou em 35 artigos sobre religião em 1784. Estes artigos, juntamente a “O Credo Apostólico” são os escritos orientadores da igreja metodista (Gaarder, Hellern, & Notaker, 2007, p. 212).

Interessante é o registo de Holub (2005, p. 20) sobre o aproveitamento das sementes que sobravam da produção de sidra e em seguida deitadas fora. Appleseed viu nisto um desperdício, o que lhe deu a ideia de carregar as sementes, o que não tinha custos, para serem plantadas em pomares de pequenas quintas de frutas (p. 28). Ao contrário de outros plantadores de sementes de maçãs que preferiam fazer a técnica de enxertia para garantir a qualidade da maçã, Applesed mantinha a produção direta da semente, defendendo que, se não eram tão saborosas, eram conforme Deus determinasse que fossem (p. 38). Possuidor de grande habilidade para contar histórias, o plantador de sementes de maçãs, por onde trilhava fazia leitura oral de escritos de Emanuel Swedenborga, da Nova Igreja, que tinha o princípio da ajuda aos necessitados como caminho para a própria felicidade.

Como um errante que gostava de levar palavras de conforto, muitas vezes era convidado para partilhar as mesas de jantar dos colonos que costumavam caçar para se alimentar. Porém, Appleseed achava errado matar animais e mantinha-se em dieta vegetariana, composta por grãos, batatas e frutas, além de um pão de milho, que lhe foi ensinado a confeccionar por nativos americanos (Holub, 2005, p. 59). Agia com caridade para com os animais que, após serem usados para puxar cargas pesadas, eram soltos em florestas aos seus próprios cuidados. Ora, eles já estavam tão desgastados que não tinham condições para procurar alimento e água. Appleseed reunia o maior número e depois procurava alguém que tivesse condições para cuidar deles (Holub, 2005, p. 61). Isto é bastante semelhante ao que vemos atualmente: Pessoas ou grupos que dedicam parte do seu tempo a ajudar animais, já que estes são desprovidos de autossuficiência de cuidados, como é comentado por Foer (2010).

As histórias carecem de provas, além de que é preciso questionar a fiabilidade do que foi contado oralmente. Uma das versões relata que Applesed tratava as maçãs com grande simbologia, porque via na bebida delas resultante, a cidra, um substituto saudável contra os malefícios das bebidas alcoólicas com maior graduação. Plantou mais de 100 mil quilómetros quadrados de maçã. Nalgumas versões, o objetivo de Johnny Appleseed foi tornar aquela região selvagem num ambiente aprazível aos pioneiros. Outras versões dizem que, ao semear as sementes, fazia pregações aos anglo-americanos e aos índios. Era um pregador dos direitos de todos os animais. No final da vida foi vegetariano e adepto do celibato e da abstinência sexual. Acreditava que teria uma recompensa no Céu devido à sua abstinência da carne. Novamente se percebe a associação entre alimento e religião (Buckley, 2014, p. 126).

Embora não tenhamos intenção de fazer uma associação religiosa, observamos que se as maçãs foram um marco para Appleseed, avançando bastante no tempo, deparamo-nos com uma publicação portuguesa, *Alimentação moderna e saúde completa*, escrita pelo médico José de

Castro. Na referida obra, Castro (1959, p. 72) regista a nobreza da calda de maçã para a nutrição do corpo e do cérebro, sublinhando que a calda é vantajosa sobre o mel, por não ser exageradamente concentrada no açúcar.

2.3.6.4 Presbiterianos

Por volta da terceira e quarta décadas do séc. XIX, o ministro da igreja presbiteriana, Willian Sylvester Graham insurgiu-se contra o álcool e outras formas de estimulação nervosa, nomeadamente, a atividade sexual e a ingestão de temperos e carnes. Porém, às bases morais e religiosas tradicionalmente prescritas, Graham teria acrescentado uma dimensão científica. Esta foi inclusivamente chamada de “primeira reforma alimentar”. Graham pedia pudor sexual e promovia a alimentação vegetariana. Teve seguidores e foram esses que montaram a primeira loja de alimentos saudáveis nos Estados Unidos da América. Podemos dizer que esteve na vanguarda do movimento contra a modificação dos alimentos, tais como o refinamento de farinhas (Levenstein, 2013, p. 565)⁸¹.

Levenstein segue a narrativa de que as ideias dietéticas de Graham despertaram o vegetarianismo em diversas comunidades, chegando mesmo a influenciar o fundador da igreja Mórmon, Joseph Smith, a tentar esta dieta. Entretanto, Smith e outros reformadores voltaram ao hábito carnívoro, o que segundo o comentário de Levenstein, estaria relacionado com a expansão das ferrovias e desta com os interesses económicos, visto que a criação de gado se desenvolveu largamente em meados do séc. Entretanto, a ciência desenvolveu-se e obviamente as ideias semeadas desde a primeira reforma alimentar americana frutificaram, sucedendo-se uma segunda reforma, agora baseada nos males nutricionais do excesso alimentar, mais especificamente de carnes fritas e assados.

Lembramos que já em 1842, na Alemanha, ocorreu a descoberta das calorias como refere Toussaint-Samat (2009, p. 689), e tal descoberta fez com que um grupo de cientistas americanos formada por nutricionistas, economistas domésticos e assistentes sociais, pensassem na importância da “Nova Nutrição” e como ela seria utilizada para melhorar a qualidade de vida das famílias de operários trabalhadores que viviam em condições inadequadas, dispensando muito dinheiro na alimentação baseada na carne. O grupo apostava nas qualidades nutricionais

⁸¹Neste capítulo da obra de Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, Levenstein descreve que a fase de Graham, foi chamada de “primeira reforma alimentar”, e nova onda reformista ocorreu na viragem do século XIX para o XX.

de leguminosas, como feijões, embora, nesta fase, os cientistas não fossem levados a sério, até por que ainda era ineficiente o conhecimento sobre as funções vitamínicas dos vegetais e frutas frescas (Levenstein, 2013, p. 566). Foi só em 1900 que “novos nutricionistas” já mais alicerçados na ciência, e impulsionados por uma classe média que se mostrava ansiosa em relação à dieta, para que começassem a aprofundar devidamente o tema, mas Levenstein (2013, p. 567) clarifica que as ideias de Graham baseadas na religião e ciência foram o impulso para estes profissionais.

Assim, conforme este autor, podemos dizer que Graham formou uma escola e o Dr. John Harvey Kellogg, foi um dos seguidores.

2.3.6.5 Adventistas do Sétimo Dia

No âmbito do Cristianismo, segundo o discurso da “visionária” dos Adventistas do Sétimo Dia, Ellen White⁸², o pecado original seria a gula. Os seguidores desta religião adotaram as regras da dieta do AT. Por questões de saúde, condenam o consumo de álcool, tabaco, chá, café e quaisquer bebidas que contenham substâncias que levem a malefícios para a saúde. Ellen White descreveu a carne como portadora de problemas morais. Nessa mesma linha, fez uma relação entre o abandono da carne e a salvação.

Gaarder, Hellern e Notaker (2007, p. 219) destacam a singularidade com que os Adventistas tratam a saúde. Condenam atitudes insalubres, como o uso de tabaco e de álcool, juntamente com regras dietéticas que relacionam saúde e dieta vegetariana como a ideal; mas atualmente, aos Adventistas do Sétimo Dia, não está consignado o vegetarianismo como obrigação para ser membro da igreja. Entretanto, os crentes na religião possuem o pensamento de que, ao incorporá-lo no seu estilo de vida, é mais fácil purificar o corpo para vivenciar com plenitude a religião. Esta forma de pensar encontra-se também no Budismo e no Hinduísmo (Nunes, 2010).

Como previamente comentado, foram os seguidores desta religião, na maioria vegetarianos, os vanguardistas do vegetarianismo em Portugal, o que ocorreu nos primeiros anos do séc XIX (Carvalho, 2009, p. 66), mas ainda de forma muito ténue.

Paula Barata Dias (2012, p. 82), cita que esta religião segue as restrições dietéticas indicadas no Lv. Entretanto, se as ideias do AT foram a base, a trajetória da dieta vegetariana

⁸²Nascida nos Estados Unidos, viveu entre 1827 e 1915. Foi responsável pela escrita de 53 livros, os quais são de alta relevância. Embora a Bíblia seja o elemento essencial nesta religião (Gaarder, Hellern, & Notaker, 2007, p. 219). Ressalvamos que foi Willian Milner, um antigo padre batista, quem deu origem à Igreja dos Adventistas do Sétimo Dia.

desta igreja foi impulsionada no início do séc. XX, nos Estados Unidos, através de John Harvey Kellogg, médico ligado a um hospital mantido pela Igreja Adventista do Sétimo Dia. Os alicerces eram os preceitos de abstinência do álcool e tabaco, além do incentivo da dieta vegetariana. O milho foi a base para o desenvolvimento do cereal matinal, mais famoso do mundo: Kellogg's. Como precursor do surgimento dos análogos de produtos animais, este médico também desenvolveu a manteiga de amendoim e a granola. Foram invenções para incentivar o abandono de produtos animais, e o cereal fazia parte do pequeno-almoço, de forma a excluir os produtos típicos no pequeno-almoço americano, que rotineiramente incluía carnes. Levenstein (2013, p. 567) diz-se surpreendido com a circunstância de que, apesar de Kellogg não possuir quase embasamento científico, terem sido as suas credencias como médico a impulsionar a dieta vegetariana, visto que não só os crentes da religião Adventistas do Sétimo Dia passaram a aderir às ideias deixadas da primeira reforma alimentar, encetada por Graham.

Apesar de Kellogg praticamente repetir as ideias de Graham, ainda que de forma modernizada, tinha até o pensamento de excluir as comidas que seriam estimulantes do sistema nervoso, aliado a teorias de que existiam alimentos que levavam a auto-intoxicação. É preciso mencionar o espanto de Levenstein quanto à prescrição de uma dieta que incluía entre 4 a 6 Kg de uvas por dia, o que justifica a crítica à pouca cientificidade de Kellogg. Entretanto, o médico chamou a atenção de ricos e dos média da época.

A religião estava associada, e surgiu o apoio de cientistas para uma dieta com menos carne, mas Levenstein (2013, p. 568) não esconde que o factor social e económico esteve presente, levando em conta a recetividade da classe média americana que encarava dificuldades em acompanhar a dieta extravagante da classe alta, tanto em termos de ingredientes, como de sofisticação no preparo. Ainda é preciso salientar que, em seguida, ocorreu a Primeira Guerra Mundial e o Governo americano fez campanha para reduzir o consumo de carne bovina e também do trigo, que seriam enviados como alimentos para americanos e aliados europeus que lutavam. Os nutricionistas tinham o propósito de persuadir os americanos a diminuírem o consumo alimentar como um todo, mas a campanha repercutiu-se mais entre a classe média, do que no geral.

Estes exemplos da radicalidade dos movimentos religiosos reformados nos EUA são aqui mencionados porque é neles que se fundamenta a promoção vegetariana na América, já a partir do séc XVIII. A globalização cultural leva a que hoje os EUA constituam fonte de hábitos e práticas quotidianas que se expandem por todo o mundo. Assim, a promoção contemporânea do vegetarianismo nas sociedades ocidentais foi alicerçada no Novo Mundo até retornar à Europa.

2.3.7 Posição de outras religiões (Espiritismo, Assembleia de Deus)

Segundo Mitra (2006), algumas religiões, por considerarem o consumo da carne um luxo cruel, adotavam a dieta vegetariana, apesar de atualmente não se mostrarem adeptas da exclusividade do vegetarianismo.

O Espiritismo é uma doutrina que impõe a livre escolha. O codificador desta doutrina, Allan Kardec, publicou, em abril de 1857, em Paris, a primeira edição *Le livre des Esprits*, contudo, foi na segunda edição que fez referência à privação alimentar, mas não específica da carne, mas sim, da privação que decorrerá em benefício de outros; caso contrário, Allan Kardec diz que o ato da privação é hipócrita. No entanto, esteve de acordo de que nalguns casos a proibição de consumir certos alimentos foi de fim útil. É facto que alguns legisladores, para darem autoridade às leis, diziam que eram palavras vindas de Deus (Kardec, 2006, p. 406). Exemplo concreto de fim útil seria a proibição do consumo da carne suína, em virtude da possibilidade da presença de ovos de *Taenia solium*, transmitidos através do porco, causando ao homem a cisticercose (Marques, 2005). Além da triquinose, que também é transmitida pela carne de porco (Navarro, 2010, p. 186). Ou seja, era imposta por uma razão sanitária, e ao associar a palavra de Deus, foi como uma chancela ou salvaguarda para a ordem social, como sucedeu nas origens da Humanidade e do povo de Israel, e abordado nos elementos históricos do Pentateuco.

Allan Kardec na sua obra, regista que “é permitido ao homem alimentar-se de tudo o que não lhe prejudique a saúde ...” Na questão direta sobre o consumo animal pelo homem, a resposta literal foi: “Na vossa constituição física, a carne alimenta a carne, pois, de contrário, o homem perece. A lei da conservação impõe ao homem o dever de conservar as suas energias e a sua saúde para cumprir a lei do trabalho. Deve alimentar-se, portanto, conforme exija o seu organismo” (Kardec, 2006, p. 406).

Na análise das grande religiões, Azevedo (2012, p. 337) expõe que “de uma forma geral, quanto mais se fundamentam no desenvolvimento do livre-arbítrio, menos regras fixas são apresentadas no que diz respeito às condutas sociais e também alimentares”.

2.4 Fundamentos para o vegetarianismo

2.4.1 Socioeconómicos

John Wilkins e Robin Nadeau (2015, p. 345) dizem que a motivação de algumas populações se terem mantido predominantemente sem carne justifica-se por motivos

económicos, a exemplo de Atenas, que com o mesmo custo de uma pequena ovelha, supria a comida mensal dos soldados na pólis ateniense. E Ewald Kislinger (2008, p. 298), comenta que dentro da mesma sociedade, a disponibilidade alimentar, tanto em qualidade como em quantidade, depende da posição social e poder económico.

Engeln (1920) faz uma análise da publicação que o professor Russell Smith editou sobre os recursos alimentares do mundo. No texto, é dito que a preocupação com o tamanho da população mundial e a disponibilidade de alimento em diferentes regiões do mundo já era contextualizada no início do séc. XX. Engeln discorda das soluções apresentadas pelo professor. Porém, cabe reportar que o professor Russell, apesar das soluções simplistas, não deixou de comentar o uso da terra para a produção animal ao invés de servir para a agricultura e de que, quando ocorria o plantio, tinha o seu produto canalizado para a indústria têxtil ou até mesmo para a indústria da carne.

Segundo Foer (2010, p. 105), a ética para com os animais domésticos, que foi mantida até 1960, na realidade tinha um fundamento económico, pois para garantir provisões e um ambiente seguro para as criações, os cães necessitavam de algum cuidado. E o mesmo pensamento sucedia em relação aos animais de criação, entretanto com o desenvolvimento científico foi possível aumentar a produção de carne, leite e ovos em larga escala, e o custo passou a ser irrisório quando comparado a outros bens de consumo, que só se elevaram com o passar do tempo (p. 111). A substituição dos métodos tradicionais para a pecuária industrial apresenta um grande impacto socioeconómico. Atualmente são milhares de pessoas envolvidas na criação animal intensiva (p. 239). O que mostra que na possibilidade de acesso, o consumo de produtos animais aumenta.

Rod Preece (2008, p. 3) considera existir um entendimento equivocado sobre o vegetarianismo das populações dos países orientais, a exemplo dos habitantes de áreas rurais da China, que muitas vezes são vegetarianos, não por opção, mas pela pobreza. Também no Japão e na Coreia, visto o uso de molhos derivados de carne, nas diferentes preparações. Porém, encontram-se refeições vegetarianas nos templos e em estabelecimentos com esta opção, mas não são pratos mais variados do que puramente vegetarianos.

É salutar recorrer à História já vivida, de modo que podemos lembrar que os camponeses europeus da Idade Média possuíam uma variedade alimentar muito superior do que em períodos anteriores e posteriores; Montanari (2013, p. 199) sustenta que esse período de autossuficiência alimentar ocorreu por conta do sistema socioeconómico integrado. Viver no mundo rural estava na moda e as cidades mudaram até o cenário, visto apresentarem uma paisagem incorporada por hortas, pastagem e bosques. maioria dos bens alimentares eram consumidos pelo próprio

produtor, bastante ao estilo dos Amish⁸³ que na sua maioria mantêm as suas atividades laborais e alimentares em circuito fechado, mas a diversidade é garantida, visto que produzem praticamente de tudo.

Valorizar os métodos de plantios antigos, ou melhor, retornar às origens foi a forma que um casal de agricultores encontrou para conseguir erguer a economia local de uma população marginalizada e oprimida pelo turismo massificado numa região do México⁸⁴. A proposta foi o plantio de produtos orgânicos⁸⁵ para comercialização nos Estados Unidos, que, assim como ocorre em outros países desenvolvidos, possuem consumidores dispostos à compra de alimentos originários de países menos favorecidos. São indivíduos ativos no “comércio justo”. Singer e Mason (2006, p. 185 e 186) acreditam, que se existisse mais informação sobre este comércio, poderiam existir mais adeptos. Os benefícios começam na economia, mas a intenção é atingir o desenvolvimento social, já que os sujeitos envolvidos em primeira mão, quando menos pobres, podem enviar os filhos para escolas. Ou seja, a intenção é quebrar o ciclo vicioso da pobreza, ao mesmo tempo que os consumidores ricos têm acesso a produtos livres de pesticidas (p. 187).

2.4.2 Ecológicos

O tema do uso de recursos naturais nunca esteve tão envolvido com a exploração agropecuária, visto que não falamos de uma produção segundo os moldes do que ocorria antigamente, mas sim, de uma produção intensiva que visa grandes lucros e baixos custos (Joy, 2018, p. 47), expondo os trabalhadores e os que vivem nas imediações de matadouros, já que os efluentes produzidos são carregados de toxinas, tais como sulfitos e nitritos (p. 86). A indústria de transformação de carnes carrega consigo consequências danosas para quem as consome, visto que a poluição do ar e de águas, perda da biodiversidade, erosão dos solos, desbastamento das matas, emissão de poluentes na atmosfera e consequente efeito estufa, estão fortemente relacionados com esta indústria (p. 98).

De acordo com dados do relatório de 2006 da Organização de Agricultura e Alimentação das Nações Unidas, a pecuária mundial foi responsável por 18% da emissão de gases, os quais

⁸³ Por vezes, os Amish são tidos como vegetarianos, e provavelmente fazem uma produção orgânica, inclusive dos produtos animais de que se servem. Mesmo no final da segunda década do século XXI, os Amish conseguem manter os seus modos de produção, assim como o de cozinhar o alimento praticamente como ocorria na sua origem.

⁸⁴ Singer e Mason (2006), citam Diana Friedman, “The Del Cabo Project: a Mexican collective exports organic produce to the U.S.A.”, *Whole Earth Review*, Primavera de 1989. Online: www.findarticles.com/p/articles/mi1510/is-7422469. Don Lotter, “The Del Cabo Cooperative of Southern Baja Keeps 300 farm families busy growing organic crops for export”, *New Farm*, 20 de julho de 2004, online: www.newfarm.org/international/pan-am-don/july04/.

⁸⁵ Ver nota de rodapé números 23 e 24.

geram o efeito estufa. O dióxido de carbono representa apenas 9% contra 37 e 65% da emissão de metano e óxido nitroso, respetivamente, que são 23 a 296 vezes mais prejudiciais que o dióxido de carbono (Sant'ana, 2008). Morales (2006, p. 33) considera que semear em terra fértil e livre de fertilizantes químicos evita doenças tanto para as plantas, como para os animais e, por fim, para os homens, tal como numa cascata. Hoje são milhões de toneladas de produtos químicos para a agricultura. O autor acredita que a forte relação entre o nascimento de bebés com atrasos mentais esteja associada ao aumento de uso de fertilizantes e produtos químicos.

Sant'Ana (2008) também relata que a utilização de pesticidas para evitar carraças⁸⁶ e parasitas nos animais e a utilização de hormonas, antibióticos e outros tipos de drogas na produção de frango e suínos pode atingir lençóis freáticos e rios, como também prejudicar a saúde, e que a pecuária consome cerca de 200 vezes mais água que a produção de grãos.

Quanto aos desgastes das águas, Singer (2008, p. 170) refere exclusivamente a captura intensiva, visto que o autor reconhece que não é feito desperdício de cereais e de soja para alimentar os peixes dos oceanos. Entretanto não é possível fechar os olhos ao esgotamento de espécies outrora abundantes, como a sardinha, arenques, atuns e de rebarba, também os golfinhos são capturados nas modernas frotas pesqueiras. Como se não bastasse o esgotamento piscatório, há a agravante de as redes de malhas apertadas arrastarem pequenos peixes, os quais são simplesmente deitados fora. Isto implica um mal ainda pior, pois, sem o adequado desenvolvimento de espécies, é atingida a fonte tradicional alimentar e comercial de aldeias costeiras.

A pecuária extensiva repercute-se na contaminação das águas e ainda mais: o assoreamento dos recursos hídricos, pobreza na biodiversidade e nas matas nativas, tendo em conta as exigências de desmatamento para aumentar as áreas de pastagem que servirão de alimento para a produção animal. E, por consequência, surge a destruição da vegetação com subsequente perda de nutrientes e ainda a compactação do solo, o que dificulta a infiltração da água (Azevedo, 2012, p. 299). A degradação das nascentes, a alteração da fauna e flora e o claro o aumento no requerimento de água para a irrigação do solo e que servirá de bebida aos animais, são factores mencionados por Elaine de Azevedo (2012, pp. 300, 301).

Urge não restringir a discussão somente no que toca à produção animal, abordando também a monocultura, tal como a “sojicultura” e os riscos para a segurança alimentar e nutricional, que, além de afetarem os direitos de propriedade da terra de populações menos favorecidas de alguns países que investem fortemente nas monoculturas, por exemplo no milho,

⁸⁶No Brasil, o termo é carrapatos.

soja, cana-de-açúcar e algodão, em detrimento de culturas de menor porte que geralmente são canalizadas para o consumo interno e são mais aptas ao sistema agropecuário sustentável (Azevedo, 2012, p. 302).

Além de que existe outra consideração sobre a qual refletir: O sistema de distribuição dos alimentos. Segundo Singer e Mason (2006, p. 167), “os sistemas destinam-se a garantir a fiabilidade da oferta e não a minimizar a distância que os alimentos percorrem”. Mas os consumidores gostam de ter disponíveis produtos o ano inteiro e o comércio internacional está alargado, mas também o comércio interno nacional promove deslocações a grandes distâncias, ainda mais se considerarmos países com dimensões continentais. Só que este padrão ocorre também nos países europeus.

É urgente a implantação de programas que visem o respeito pelo ambiente. Produção de alimentos que exijam grandes quantidades de água, com alta emissão de carbono, vão contra a recomendação da Organização das Nações Unidas (ONU) em relação a dietas sustentáveis. A ONU diz que a dieta deverá contemplar a saúde do homem e o respeito do ambiente em que vive, ou seja, a alimentação deverá necessariamente promover a segurança alimentar e a saúde atual e das futuras gerações.

Desta forma, faz sentido a pesquisa e recuperação de espécies autóctones para salvaguardar sementes. Um interessante exemplo ocorre com o milho originário de Tesuque Puebla, no Novo México⁸⁷.

Ôna Maiocco (2017, pp. 22, 23) considera que, a par da questão da saúde, a ecologia seria uma razão de segunda importância para o não consumo da carne:

- ✓ Poluição: Poluição aquática de fósforo e nitratos devido à estrumeação e ao estrume ou aos adubos e pesticidas utilizados para produzirem a alimentação do gado;
- ✓ Empobrecimento das reservas de peixes selvagens.

Pode dar-se o caso de que nem se pense na ecologia, mas sim, na valorização do sabor e frescura dos alimentos regionais, o que para Singer e Mason (2006, p. 169) é positivo, visto que a disposição da compra de produtos locais⁸⁸ acompanha a promoção da ecologia. Mas podemos acrescentar a promoção da saúde, da sociedade e a económica.

⁸⁷As sementes desse milho apresentam coloração diversificada, é um grão que sobrevive em regiões de extrema aridez (Taggart & Betz, 2016). A coloração poderia ser factor secundário se não fosse do conhecimento corrente a importância de que o consumo de alimentos com diferentes cores proporciona maior disponibilidade de micronutrientes. Mas, neste caso em concreto, a relevância de citar este milho reside na capacidade alimentar do mesmo, devido à sua adaptação a locais de pouca água, o que vai de encontro às necessidades ambientais.

⁸⁸Ver Singer e Mason (2006: 171), “Comer localmente.” É citado o termo *locavores*: pessoas que consomem apenas alimentos locais. Em 2005, na cidade de São Francisco, um grupo decidiu consumir durante um mês alimentos produzidos exclusivamente dentro de um raio de 160 km. Para tanto, foram necessárias considerações prévias, como o clima e o organizar de uma rede, com o fim de informar os adeptos.

2.4.3 Saúde

Navarro (2010) cita que foi a combinação alimentar cereais/ leguminosas que manteve as sociedades tradicionais durante séculos, mas reforça a complementaridade entre cereais e leguminosas. Já que o excesso de gordura animal (colesterol) acarreta aterosclerose, pressão alta e derrames, além de osteoporose causada pela perda de cálcio que o organismo produz para manter a acidez. Mitra (2006) menciona que os americanos apresentam mais problemas de saúde como cancro, obesidade, além de outros défices, por serem os maiores consumidores de carne, contrastando com os indianos (vegetarianos, na sua maioria) que apresentam os menores índices de tais malefícios. Isto vem ao encontro das citações científicas apresentadas na obra de Foer (2010, p. 101).

A preocupação com a pressa de comer associada a má qualidade dos alimentos cada vez mais industrializados e saturados de componentes estranhos, e muitas vezes tóxicos, é registada por Morales (2006, p. 32). O autor exalta a alimentação sã, o ar fresco e o sol moderado, pelos efeitos analgésicos e de aproveitamento da Vitamina D, mas não deixa de salientar a leitura de rótulos em alimentos, para que tomemos consciência do que consumimos (p. 34).

Para garantir a ingestão de aminoácidos essenciais, em especial de metionina⁸⁹ e lisina, respetivamente limitadas nas leguminosas e nos cereais, é preciso garantir a combinação de ambos, a fim de balancear o perfil de aminoácido em cada uma das refeições. Teoricamente, é possível esse fornecimento, mas, na prática, a digestibilidade das proteínas vegetais na sua forma natural é menor do que nas proteínas de origem animal. O cuidado maior refere-se sobretudo aos veganos (Navarro, 2010, p. 19).

Em contraponto ao problema proteico, Ôna Maiocco (2017, p. 26) coloca em xeque os estudos científicos que afirmam que a proteína de origem animal seja de melhor qualidade do que as disponibilizadas pelos vegetais. Esse tópico será discutido adiante. Para já, a motivação para comentar a obra de Maiocco (e poderíamos citar outras) decorre do facto de que a literatura vegetariana, em todas as suas vertentes, está cada vez mais disponível. Isso exige por parte dos leitores uma seleção das fontes consultadas. Posto isto, não temos intenção de contradizer a autora citada, até porque se trata de uma vanguardista na transmissão do conceito de cozinha *bio*, *veggie* e com produtos locais em França (país em que vive). Além disso, a autora possui formação em biologia, o que lhe confere conhecimentos de alimentos e nutrição. Reconhece

⁸⁹Este é um aminoácido contido de enxofre e que é metabolizado por bactérias intestinais, além do fígado (Navarro, 2010, p. 62).

que o mineral ferro, realmente está mais biodisponível em produtos animais, mas considera que o vegano tem capacidade de atingir o aporte com algumas manobras. Outras questões abordadas são a ingestão de cálcio, ômega 3, B₁₂ e vitamina D, sendo esta última dependente dos efeitos dos raios UVB do sol.

Assim, releva-se a importância de exposição solar regular, sendo este um grande entrave para indivíduos que vivem em latitudes norte, já que o sol é um pré-requisito para absorção da vitamina D. Entretanto, os ovolactovegetarianos e os lactovegetarianos apresentam um risco bem menor do que os veganos em desenvolver raquitismo por deficiência nutricional (Navarro, 2010, p. 35).

Entre os veganos, é preciso registrar também o risco de deficiência em vitamina B₁₂, já que é essencial para a síntese do ácido desoxirribonucleico (ADN) ou em inglês *Deoxyribonucleic Acid* (DNA) e como co-factor em diversas reações enzimáticas no metabolismo celular. Esta vitamina está presente em alimentos de origem animal, especialmente na gema de ovos e também é encontrado em produtos alimentícios fermentados (Navarro, 2010, p. 28).

Navarro acrescenta outros exemplos, tais como a pesquisa do Dr. Higginbottom e sua equipa (p. 28), que acompanharam um bebê de 6 meses com anemia megaloblástica severa, coma e hiperpigmentação das extremidades, além de acidúriametilmalónica e homocistenúria. A deficiência nutricional foi atribuída a alimentação inadequada, mesmo na amamentação exclusiva da sua mãe, uma mulher com 26 anos, aparentemente sã, com histórico de dieta vegetariana rigorosa desde os 8 anos. Os resultados bioquímicos da B₁₂, no bebê, mostraram uma deficiência bastante severa, com resultado de 20 pg por decilitro, sendo que o valor de referência normal se situa entre 150 a 1000 pg por decilitro.

No entanto, Navarro (p. 29), salienta que nem sempre a deficiência de B₁₂ se deve à ingestão inadequada na dieta, pois tal ocorrência pode ser por defeito de absorção ou utilização inadequada nas enzimas da B₁₂ e/ou outras proteínas. Pode ser ainda por maior requisição (gestação) ou excreção aumentada (alcoolismo).

Cabe lembrar, que além de motivação da saúde, uma dieta tem de considerar o dinamismo do contacto humano, das emoções, além dos aspetos místicos que os alimentos carregam, tais como o pão, o vinho, o sal, as oferendas, os quais estão na base de quase todas os ritos. O pediatra Robert Pierre Jalibois já referia tal importância para a evolução do Homem, dizendo que o mecanicismo ao calcular uma dieta perde a razão se não valorizarmos os fundamentos das relações do indivíduo com o mundo exterior (1974, p. 33).

A cadeia de produção animal industrializada também produz desequilíbrios na saúde dos envolvidos, mesmo que estes não sejam consumidores de carne. Os nitritos e sulfitos que contaminam o ar e a água potável atingem pessoas que habitam próximo dos matadouros, podendo causar diversas doenças que vão desde a asma crônica a surtos virais e bacterianos, abortos espontâneos, malformações congênitas, entre outras, citadas por Melanie Joy (2018, p. 86). Mas antes mesmo de comentar essas consequências, Melanie Joy aborda as condições insalubres a que os trabalhadores estão expostos, e não só devido aos gases que levam a problemas respiratórios, mas também pela sobrecarga de trabalho exigida para acompanhar o ritmo da tecnologia das máquinas empregues (p. 88). E acrescentamos problemas psicológicos, tendo em conta o tratamento truculento dado aos trabalhadores que muitas vezes são imigrantes ilegais. No caso dos Estados Unidos, a autora cita que são imigrantes que contam com pouca ou mesmo nenhuma formação adequada ao trabalho que irão desempenhar, pois são vistos como outra categoria de animais (humanos), que muitas vezes nem dominam a língua inglesa (p. 92) e assim são incapazes de comunicar inconformidades (quando as sabem reconhecer). Além do mal-estar e o trauma de conviver com a violência rotineira, o que se pode desdobrar em problemas sociais, dada a consequente exposição à violência sobre a psique (p. 96).

Posto isto, podemos verificar que as motivações para a exclusão de carne e derivados se interligam, pois percebemos que as razões de saúde andam a par e passo com questões éticas, com animais não humanos e humanos.

2.4.4 Ético

Questões religiosas, de saúde, e em muito menor grau as ecológicas foram pretextos para a reflexão de Teofrasto ao banir o uso de animais nas oferendas aos deuses. A base era, essa sim, o preceito ético-jurídico (Mauro, 2017, p. 17).

Reflitamos na citação de Alice Walker: “Os animais do mundo existem por suas próprias razões. Não foram feitos para os seres humanos, do mesmo modo que os negros não foram feitos para os brancos, nem as mulheres para os homens”, foi a frase inicial para abordar a questão ética como motivação central para as pessoas adotarem o vegetarianismo, principalmente entre os jovens (Sociedade Vegetariana Brasileira). É uma questão de justiça e igualdade, pois do contrário não nos sentiríamos desconfortáveis em comer um animal que tivéssemos desenvolvido uma relação e nem precisaríamos de um intermediário para matar o animal. Também não teríamos necessidade de categorizar os animais em comestíveis e não comestíveis (Joy, 2018, pp. 137-141)

Entretanto na década de 70 do século passado, o pediatra Jalibois reconhece que o matar para viver é um crime imbuído de culpa, mas, por prestar um serviço maior, deverá ser atenuado (1974, p. 34). Contudo, em pouco mais de 40 anos apercebemo-nos de mudanças éticas quanto ao consumo de certos alimentos, tais como os de origem animal; Jalobis demonstra um pensamento exatamente contrário ao de Peter Singer (2008, p. 157) que não aceita o especismo feito pelo animal humano, pois o animal não humano também é um ser senciente.

Quando falamos sobre ética e bioética⁹⁰, é obrigatório citar Peter Singer, que inspirou um movimento para abolir experiências científicas com animais. Em *Utilitarianism and Vegetarianism* (2012, p. 325), autodefine-se como um vegetariano utilitarista que defende os direitos dos animais e que por si só já fornece bases adequadas para aderir a uma dieta com exclusão de produtos animais. Diz que o vegetarianismo deve estar baseado na ética e na moral, de modo que são necessárias considerações de igualdade entre os seres vivos independentemente de serem humanos ou não humanos. Neste artigo, explica o próprio livro publicado primeiramente na década de 70⁹¹. Na publicação atualizada, Singer (2015, pp. 2-5) mantém as suas convicções de que, ao reivindicar igualdade de consideração para com os animais, não pretende tratamento igual, visto que humanos são diferentes dos animais e as suas naturezas requerem direitos distintos. Mas independentemente da inteligência, força ou capacidade moral, é legítimo reivindicar considerações iguais. Singer cita o reformista da filosofia moral e fundador da escola utilitária reformadora, Jeremy Bentham, o qual defende que os interesses devem ter o mesmo peso para qualquer ser, pois não existem diferenças de importância entre indivíduos. Como já foi comentado, Singer reforça que a igualdade como princípio significa igualdade de bem-estar de acordo com as necessidades do ser e exemplifica que, para atingir esse estado, os seres humanos como crianças (independentemente de sexo e raça) precisam de estímulos para a sua formação; já os animais (por exemplo, os porcos) precisam de espaço e comida para viverem livremente. Porém, tanto as crianças como os animais necessitam de um elemento básico: alguém para tomar conta de prover os interesses e a necessidade de cada ser em questão.

⁹⁰Ver Singer, Peter (2008: 23-87), “Instrumentos para investigações.”. O autor descreve experiências para testar efeitos e reações comportamentais em situações adversas do natural ou de isolamento, as ferramentas dos estudos são animais não humanos. O comentário é de que muitas das experiências foram efetuadas desnecessariamente, tendo em conta os resultados óbvios dos achados. Para Singer, a motivação dos investigadores estava em alimentar as pesquisas dos próprios investigadores.

⁹¹Em *Animal Liberation*, Peter Singer influenciou diversos leitores, sendo a obra publicada em 1975 e reimpressa muitas vezes: 1990, 2002, a última versão foi em 2015, através da editora Harper Collins Publishers Inc. New York, NY. Em português, a Via Óptima, publicou uma edição revista no ano de 2008.

Mesmo que em função do utilitarismo, em Ex. 23,12 percebemos o apreço pela vida e zelo para com o próximo: “Durante seis dias farás os teus afazeres, mas, no sétimo dia deixarás de trabalhar, para que descansem o teu boi e o teu jumento, e tomem fôlego o filho da tua serva e o estrangeiro residente”, o que nos leva a associar uma preocupação em relação ao bem estar devido a todos os seres. Observamos que são épocas diferentes, por isso não é surpresa que o pensamento tenha mudado. Assim, vejamos o posicionamento de Singer, que é contrário ao uso de outro ser para atingir os próprios fins, independentemente da espécie do ser (p. 6). Cita Jeremy Bentham⁹² para sustentar os seus argumentos sobre a capacidade de raciocinar, da comunicação e sensibilidade dos animais, que tal como os homens negros, tiveram os seus direitos retidos pela tirania do homem. E que, ao contrário de objetos, os seres sentem dor e prazer. O autor tem o cuidado de explicar que a palavra “direito”, utilizada por Bentham, se referia a igualdade moral e à proteção de que pessoas e animais deveriam desfrutar.

Compreende-se a analogia entre crianças e porcos feita por Singer, visto que ambos não são seres imbuídos de autonomia, ou com capacidade de justiça e de respeitar o direito alheio. O autor diz que, equivocadamente, alguns filósofos se valeram destes argumentos para refutar as ideias colocadas em *Animal Liberation*. Da forma colocada por Singer, parece que para tais filósofos, os direitos são exclusivos a membros de uma comunidade. Assim, leva-nos a questionar: Se uma criança for abandonada fora do seu meio social ou um animal não tiver dono, o maltrato será trivial?

Singer (2015, pp. 9 , 10) diz que nós, humanos, somos seres interesseiros, ao contrário dos animais. E o autor ainda aponta que somos ativos quando especificamos quem promoverá os nossos interesses, ou seja, somos culpados e negligentes ao aceitar que seres incapazes de interesses não sejam capazes de sensações, pensamentos ou qualquer tipo de vida mental. Mais adiante (p. 11) o autor explica que, como se já não bastasse visualizar os sinais comportamentais dos animais quando sentem dor, tais como contorções de corpo e face, gemidos, existem os sinais de elevação da tensão arterial, dilatação da pupila ocular, elevação na transpiração e, mais intensificada a dor, por fim, o animal apresenta queda da tensão arterial. As sensações descritas são as mesmas que os seres humanos apresentam diante da dor, e o argumento é de que temos algumas semelhanças com os animais, especialmente os mamíferos. Singer reconhece que o homem possui maior desenvolvimento do córtex cerebral, mas adverte que os animais possuem

⁹²A fala de Bentham é sobre o princípio de igualdade de interesses inclusivo, sem especismo, ou seja, independentemente da cor, sexo, raça e espécie. Este posicionamento foi na altura da abolição do homem negro na França, mas que se mantinham escravos na Inglaterra. Segundo Singer, Bentham foi muito além de outros filósofos que manifestavam a consideração na igualdade de interesses para a moral, mas não extensivo a espécies diferentes dos próprios.

bom desenvolvimento do diencéfalo e é exatamente nesta parte que os impulsos, emoções e sentimentos se localizam. O autor recorre a outras áreas de estudo, tal como a neurologia, que suporta a correlação de interesses e atividades dos animais com a consciência e sentimento, tal como ocorre com os seres humanos (p. 12). Ainda existe a prova emocional que exprimem os sentimentos de medo e a raiva.

Pollan (2009, p. 311) considera que ingerir carne, atualmente, é um problema moral, especialmente para os que refletem sobre o assunto, o que explica a popularidade do vegetarianismo atual e alinhado com os direitos dos animais. Além dos nomes de Ovídio e Gandhi, Pollan (2009, p. 312) acrescenta São Francisco de Assis, que, segundo Annie Besant (1975, p. 12), teria sido um homem com sentimentos benéficos, emanando tal bondade que, ao andar por um bosque, os animais chegavam a pousar sobre ele. Este santo carregava em torno de si energia formando uma aura. (p. 13). De volta à questão da moralidade, Pollan cita que comer carne remete para as práticas escravagistas e também para o tratamento de seres “inferiores”, como foi dado às mulheres, o que hoje constitui atos considerados bárbaros e vergonhosos. Mas Pollan, em relação ao tema animal, admite dúvidas e “uma enorme confusão cultural”, o que para ele, pode ser por conta da diminuição do contato com o animal vivo, ou pelo menos inteiro, que fez o paradoxo de tanto honrar o modo de comer animais (2009, p. 313). O autor reconhece ainda que não há como manter a conciliação e só nos resta desviarmos o olhar ou adotar o vegetarianismo.

Singer cita que na Grã-Bretanha, em 1951, foi criado um comité de ética para proteção de animais selvagens. A criação do órgão baseou-se nas conclusões de três comités prévios, que atuaram separadamente mas concluíram que os animais são sensíveis; inclusive, sucederam-se estudos que culminaram no regulamento de experiências científicas (p. 13). Porém, Singer (p. 14) mostra-se desapontado, já que o reconhecimento de longo prazo (Bentham) não é motivo para a paragem da violência contra qualquer animal.

Singer (p. 16) explica que um animal, para sentir dor, provavelmente terá de receber um estímulo maior do que sentiria um bebé, dadas as características diferenciadas na constituição da derme de cada espécie. Entretanto, os animais, assim como os bebés e humanos com limitações mentais severas, são desprovidos da capacidade de antecipação e detalhamento da memória. Já um humano adulto pleno tem compreensão mais alargada e pode inclusive preparar-se para a dor. Mas o autor considera impossível comparar o sofrimento de espécies diferentes e isto ainda se torna mais problemático quando os interesses dos animais e dos humanos entram em conflito. Neste ponto é que o princípio da igualdade enfraquece a questão para os humanos que requerem precisão de mensuração da dor. Singer clama que sofrimento e

dor devem ser evitados ou minimizados, seja qual for o ser, mas em relação aos animais, para já, seriam necessárias mudanças desde a nossa dieta, de experiências científicas, métodos de cultivo, uso de peles (vestimentas, decoração) e mesmo do tipo de entretenimento (zoológico, circo, rodeio) e desporto (caça). Singer, em diversos momentos, atira a culpa dos maus tratos para todos nós⁹³, fala de especismo promovido pelo homem, enquanto não modificar estas atitudes.

O paradoxo de fazer escolhas ou ser tema de *best seller* já seria assunto passado se dependesse do próprio consumidor participar no processo de transformar o animal em alimento. Estaríamos preparados para executar tal tarefa? Ou mesmo que a deleguemos noutros, não seremos diretamente responsáveis? Sim, é reconhecido que é uma tarefa que exige brutalidade e admite-se que as pessoas envolvidas na indústria da carne são mais rudes, mas quem come carne, endossa e tem responsabilidade, tanto na exploração animal como na degradação da pessoa escolhida para executar o ato da matança, assim como pelo ambiente depressivo que se cria ao redor e nas imediações de matadouros e atinge os mais sensíveis (Besant, 1975, pp. 16, 17, 18, 20).

Se, dentro deste discurso, matar para comer é hoje visto como crime, matar animais por prazer e desporto é uma preocupação presente na Bíblia, como já comentado. Em Pr. 10,12: “O justo cuida das necessidades de seu gado, mas as entranhas dos ímpios são cruéis”. Como a Bíblia utiliza metáforas, poderemos afirmar que “matar animais” incluiria animais humanos e não humanos; mas trata-se realmente de especificismo, pois, caso contrário, não apareceria em Lv. 17, 3-4:

“³Qualquer homem da casa de Israel que matar um boi, um cordeiro ou uma cabra, no acampamento ou fora do acampamento,⁴sem o ter levado à entrada da tenda de reunião, para oferecer como dom ao Senhor diante do seu tabernáculo, será acusado do sangue derramado, e porque derramou sangue, será eliminado do meio do seu povo”.

Notemos que são animais servis, que em vida são produtivos, mas seria esta uma forma de controlar o momento do abate? Por outro lado, vejamos a exclusividade do sacerdote para imolar o animal:

- Permite menos sofrimento (morte rápida do animal, já que o sacerdote seria experiente);

⁹³Já que os governantes, escolhidos por nós mesmos, utilizam rendimentos públicos (os quais foram adquiridos através de impostos que pagamos) para pesquisas experimentais com animais e ainda devido à produção de alimentos, que só ocorre em virtude da existência de um mercado consumidor gigante e ávido por consumir o produto da extensiva e massificada criação animal.

- Menos animais mortos banalmente, visto que, se a morte não ocorresse pelas mãos de sacerdote, era o mesmo que matar um homem, sendo um pecado, assim em Ex.20,13: “não matarás”, interpretamos que o espírito misericordioso é para todos. Lembramos que, na Bíblia, existe a passagem que indica o consumo da carne como manifestação de luxúria, pois deveria ser considerado que as sementes necessárias como mantimento eram ofertadas em toda a Terra.

A última passagem de Lv., recém-comentada, leva à explicação de Foer (2010, p. 103) de que, na tradição israelita antiga, o ritual do sacrifício só seria válido se o animal (bezerro) se dirigisse ao altar por sua própria vontade. Desta forma, o sacerdote e o dono da oferenda teriam as consciências tranquilas, já que o próprio animal consentiria. Foer põe em causa se o “negócio é justo” (como pode parecer, tendo em conta o pensamento de que, se o animal foi alimentado, em troca forneceu o que produziu e, quando inapto para a continuidade, é natural que, de livre e espontânea vontade se dirigisse ao altar para o abate. E mais, seria um abate rápido, sem dor). Sem meias palavras, Foer esclarece que a domesticação é que levou o bezerro até o altar, e não uma escolha e muito menos um consentimento.

Independente da vida, qualquer forma de manifestação deverá ser respeitada para Sant’ana (2008), que vê a ética como a principal razão para o vegetarianismo. Este autor comenta a existência de duas correntes de movimentos de defesa dos animais, movimento em prol do seu bem-estar, que conforme Rodrigues (2012) é um dos mais criticados pelos vegetarianos, em função de colocar os interesses animais em segundo plano, pois defende a vivissecção (experiência em animais), desde que não cause dor e beneficie a espécie humana. Já o movimento abolicionista sustenta a teoria de que os animais têm direitos, pois sentem dor e prazer e não podem ser tratados como propriedades e mercadorias para consumo humano, onde se enquadra o pensamento de Peter Singer.

Christopher, Bartolowski e Haverda (2018, p. 2) comentam que a sustentabilidade, geralmente, é o ponto de encontro entre o vegetarianismo ético e o vegetarianismo pela saúde, mas a opção dietética ocorre por razão diferentes. O primeiro é crítico do segundo, pois ser vegetariano em função da saúde, ocorre por interesse próprio e demonstra que são indivíduos desprovidos de altruísmo.

Ôna Maiocco (2017, p. 21) também considera a ética a principal razão para o retirar de qualquer produto animal, pois ao consumi-los estamos a pactuar com o sofrimento que os animais passam em todas as etapas do processamento. Inclui não só o abate, que por vezes não respeita o atordoamento. Os frangos têm os bicos cortados para não “estragar” a aparência do produto no engaiolamento feito para o transporte até o matadouro. É referido também o afastar da vitela tão precocemente após o seu nascimento, pois a vaca deverá disponibilizar o leite para

a indústria dos laticínios e a vitela, por sua vez, passará a consumir um concentrado para a engorda. A autora apela a que se reconheça a dor dos animais de criação, pois sentem tanta dor quanto os animais domésticos que tratamos como membros da família. Vimos que Maiocco se posiciona tal e qual como Singer (2008, pp. 158 , 159) que diz que é preciso adotar o vegetarianismo, pois é impossível a criação de animais em grande escala sem sofrimento e até mesmo na criação tradicional, já que envolve a castração, separação de crias, grupos sociais são desfeitos, os animais são marcados com uso de ferro, o próprio transporte até ao matadouro é uma etapa de grande stress e culmina no abate. Assim, Singer regista: “Ser vegetariano é uma medida altamente prática e eficaz que se pode adotar para pôr fim tanto à morte como ao infligir de sofrimento a animais não humanos.”. (...) “Enquanto houver pessoas dispostas a comprar os produtos obtidos através da criação intensiva, as formas habituais de protesto e ação política nunca desencadearão uma reforma substancial”. Mas Singer (2008, p. 158) sabe o quão difícil é dar o primeiro passo para ser coerente na oposição à crueldade para com os animais, visto que temos hábitos muito arraigados. Singer e Mason (2006, p. 172) relacionam a escolha de alimentos éticos e ecologia, já que, ao consumir alimentos que foram transportados em pequenas distâncias, se contribui para a redução da emissão de poluentes na esfera terrestre, pois menos combustíveis fósseis são utilizados e além disso, os alimentos conseguem manter sabor e frescura.

E ainda inserido na ética, é preciso pensar na inclusão de migrantes por todo o mundo, o que abarca a União Europeia e mais especificamente, Portugal, que se tem mostrado receptivo em acolher pessoas de diferentes origens.

No artigo “Aproximación cualitativa al comportamiento alimentario de los inmigrantes”, a professora Rosário Marcos Santiago (2015, p. 269) lembra que o processo de globalização proporciona o aumento do fluxo migratório. Tal exige atenção, especialmente, aos que vivem em comunidades, visto que a alimentação é um dos elementos culturais menos alteráveis, já que as práticas alimentares afirmam o indivíduo quanto à sua identidade própria, de fazer parte de um grupo (de etnia e/ou nacionalidade). É claro que o imigrante está sujeito à influência dos hábitos alimentares do local de acolhimento. Sem esquecer que esta é uma via dupla, ou seja, as influências ocorrem em reciprocidade, pois tal como é preciso adaptação ao lugar, percebe-se a disponibilidade de alimentos desconhecidos da população local e também a presença de comida étnica na restauração e nas secções dos hipermercados.

2.4.5 Outras razões motivacionais para o vegetarianismo

Além das razões já descritas, acresce a prática de ioga, baseado em princípios energéticos, éticos e de saúde, além de que o ioga evoca a não violência, a já citada *ahinsa* a todos, inclusive aos animais; a prática da filosofia, pois comer animais é considerado desarmonioso aos pensadores; a não aceitação do paladar da carne; a família (Slywitch, 2010, pp. 8, 9) e não só para quem nasceu em berço vegetariano, mas aos novos adeptos, que ao receberem apoio, conseguem levar adiante este propósito, dada a disponibilidade, tanto de recursos económicos como na preparação das refeições.

2.4.6 Mercado da alimentação

O mercado de produtos vocacionados para o público vegetariano cresce do mesmo modo que o interesse por alimentos saudáveis, ambos impulsionados pela preocupação com saúde e a qualidade de vida. Um restaurante que se propõe atingir determinado público deve oferecer produtos que venham a suprir os anseios dos seus consumidores.

Por todo o mundo, são diversas as sociedades vegetarianas que referem a ascensão no número de filiados e também de serviços de alimentação vegetariana, o que inclui a restauração. No caso concreto de Portugal, em fevereiro de 2019, o Centro Vegetariano disponibilizou nomes e endereços de restaurantes onde vegetarianos podem fazer refeições. Aparece o número de 155 estabelecimentos distribuídos por 51 cidades e, embora a maioria esteja localizada em Lisboa e Porto, outras pequenas cidades também estão incluídas a lista. No *site* obtemos a informação sobre quais os locais exclusivamente vegetarianos. Por exemplo, Coimbra conta com três, e destes, dois são exclusivamente para vegetarianos. Esta é uma preocupação, especialmente para os veganos, visto que existe a possibilidade de que o local não possua recursos físicos e humanos para atender a proposta deste público de forma adequada às suas exigências, sejam elas quais forem. Entretanto a proliferação de restaurante vegetarianos em Portugal é tanta, que em primeiro de setembro de 2019, o *site* nomeadamente *HappyCow*⁹⁴ mostra a existência de 716, 628 e 1181, respetivamente vegan, vegetariano e com opções de comida vegetariana. Isso mostra o desenvolvimento do mercado *veggie friendly*, segundo reportagem de Nelson Marques (2019, p. 29) em *A revista do Expresso*.

Singer & Mason (2006, p. 170) apontam a existência de um movimento crescente de pessoas que preferem consumir diretamente de produtores ou nas próprias quintas. Os autores

⁹⁴ <https://www.happycow.net/europe/portugal/>

citam o estudo de Robert Summer *et al* (2004)⁹⁵, que fala sobre a integração social destes consumidores: “Um estudo demonstrou que as pessoas têm dez vezes mais conversas nos mercados de produtores do que nos supermercados.” Poderíamos considerar que esta é uma realidade americana, mas Singer e Mason apontam que tal fenómeno se repete em diferentes países. Novamente verificamos a correlação das motivações nas escolhas que determinam a nossa alimentação, e ainda mais significativo é para os adeptos do vegetarianismo.

Facto é que há uma “ascendência” da “causa” vegetariana, pois se em 2007 o número de adeptos do vegetarianismo em Portugal consistia em 0,3% da população, os dados do estudo efetuado pela Nielsen Company©, mostraram um crescimento de quatro vezes em 10 anos, pois em 2017 atingiu 1,2% da população (Centro Vegetariano, 2017). O dado poderia traduzir um fracasso do vegetarianismo se não fosse a forte tradição no consumo de produtos derivados de animais.

Quiçá a riqueza vegetal na composição da dieta mediterrânica justifique os 514% de crescimento do comércio vegetariano e vegano em Portugal no período de 2008 a 2018. Estes números foram divulgados a partir de um estudo desenvolvido pela Associação Vegetariana Portuguesa (AVP). A associação cita que é um comércio espalhado por diversas áreas do país. Mas a explosão ocorreu especialmente em zonas turísticas, facto que vai de encontro à mudança no estilo de vida, já que Portugal é fortemente reconhecido pelo turismo gastronómico. O estudo também informa que a proliferação do comércio foi mais significativa na vertente vegana (Associação Vegetariana Portuguesa, 2018).

É oportuno referir os estudos, visto que passaram apenas sete anos desde que a ativista Marly Winckler mencionou a fiabilidade nas pesquisas acerca dos números a propósito deste assunto. Porém, ela que foi a fundadora da Sociedade Vegetariana Brasileira e atualmente preside a União Internacional Vegetariana (IVU), reconhece que, em pesquisas realizadas na Inglaterra e Estados Unidos, verificou-se que há vegetarianos em todas as classes sociais, sendo, na maioria, mulheres. Como as estatísticas em relação ao número de vegetarianos existentes geralmente se baseavam em dados verificados empiricamente, Marly Winckler parece concordar com as preocupações citadas por Jean-Pierre Poulain e Rossana Proença (2003) quanto aos resultados de estudos sobre alimentação, mesmo que não específicos ao vegetarianismo. Mas é preciso lembrar que os referidos autores consideram que os fluxos da economia, como a disponibilidade de produtos em dada população, são fiáveis para avaliar o comportamento real.

⁹⁵E estudos mais recentes não publicados de Tobert Sommers, citados por Brian Halweil, *Eat Here*, Norton, Nova Iorque, 2004, p. 10.

Mas lembremos que a forma de obter informações se modernizou e é possível a realização de inquéritos de maneira ágil e sem necessidade de burlar a ética, pois o consumidor mostra-se desejoso por falar das suas escolhas com o fim de ver disponível aquilo que procura.

Deste modo, Marly Winckler concorda com a ocorrência do crescimento na prática do vegetarianismo e interesse no assunto, pois, de contrário, não justificaria o aumento do número de restaurantes vegetarianos, produtos vegetarianos oferecidos no mercado e a quantidade de publicações e páginas sobre o assunto na imprensa escrita e virtual, bem como a existência de grupos de discussão sobre o assunto. Ainda é preciso considerar a velocidade com que são disseminadas as informações via web, e não menosprezar a influência sobre esta geração altamente conectada (Winckler, 2018).

Ingredientes comuns na culinária oriental, como o tofu, tempeh e seitan, atualmente estão presentes em diversos preparos, mas, em especial, na composição de refeições veganas. Os dois primeiros são derivados da soja. O tofu (Figura 1) é resultado da coagulação do leite de soja e depois prensado em blocos, fazendo as vezes do queijo; o tempeh, que é elaborado por meio da fermentação desta leguminosa. Já o seitan, que também pode ser visto na figura 1, é obtido a partir de uma das proteínas presentes no trigo, designadamente o glúten. Tanto o tempeh como o seitan são considerados a “carne vegetariana”.⁹⁶



Figura 1 – Produto derivado de proteína presente no trigo e derivado de soja.
(Fonte: Arquivo pessoal.)

Mas a verdade é que estamos em plena ascensão do interesse pelo vegetarianismo, ainda que se perceba que os consumidores e fornecedores do prato vegetariano, quanto à aparência e

⁹⁶Em 20 de junho de 2019 o preço do tofu e do seitan, em Euros, no mercado local de Coimbra, é respetivamente de 1,60 e 2,00. Ambos em embalagem de 250 gramas.

sabor, tendem a uma aproximação ou analogia aos alimentos tradicionalmente carnívoros, como por exemplo à bolonhesa, as salsichas, os bifés de leguminosas ou outras fontes alternativas. Ou seja, o alimento é transformado de modo a disfarçar a sua origem. Isso demonstra que o vegetariano não nega o agrado visual ou o sabor apazível do alimento cárneo, pelo contrário, procura, na maneira de transformar o alimento vegetariano, um sabor e um aspecto aproximado aos alimentos cárneos, conforme mostra a figura 2.



Figura 2 – Produtos análogos a produtos animais.
(Fonte: Arquivo pessoal.)

Além disso, vemos produtos que jamais estariam presentes no prato vegetariano, como a morcela, que seria a antítese de uma boa alimentação para o vegano.

Nesta linha, verifica-se o crescente lançamento de livros com receituários sobre o assunto. Se Ôna Maiocco, recentemente publicou em Paris a obra: *Eu como Veggie*, Gabriela Oliveira (2018), faz a sua parte com a obra *Cozinha Vegetariana à Portuguesa*. A autora, originária do norte de Portugal, não esquece as suas raízes. Segundo a sinopse:

Pataniscas? Sim, de legumes! Filetes? Sim, de cogumelos! Panadinhos? De beringela! Croquetes? De grão e alheira! Alheira? De cogumelos! Peixinhos da horta, "francesinha", cozido *vegan*, rojões de seitan, tofu à Zé do Pipo, tempero de vinha d'alhos, migas de feijão, açorda de tomate, cataplana de legumes... mais de 70 receitas com todos os sabores da melhor comida à portuguesa numa versão 100% vegetariana. E não ficam de fora os doces: arroz-doce, natas do céu, travesseiros, pastéis, queijadinhas, bolas-de-berlim, boleima, bolos de arroz, bolo podre...

O que vimos são receitas tradicionais, mas recriadas com a proposta de atender aos consumidores desejosos de uma alimentação alternativa, seja por motivos de saúde, de ecologia,

ou mesmo por curiosidade com o diferente do habitual, mas que não se distancie da cultura e que remeta ao que seria enquanto origem animal.

E também é interessante registrar que através de uma rápida pesquisa na *web*, a 19 de maio de 2018, nos deparamos com pelo menos 20 obras sobre o assunto, duas estão em inglês e as demais em português. Sublinhe-se a autora portuguesa Gabriela Oliveira, que, desde 2014, lançou cinco livros, incluindo a obra já citada. Consideramos importante mencionar o facto pela razão de que é esperada a priorização da matéria-prima local.

O tema vegetariano é uma preocupação para Gabriela Oliveira, que é Comunicadora Social de formação desde 2006, ano que ocorreu a primeira edição de *Alimentação Vegetariana para Bebés e Crianças*. O livro, que contou com uma segunda tiragem, dedica praticamente 50% das páginas a conteúdos para além de receitas. A proposta da autora é expor as qualidades dos vegetais, os quais não costumam ser tão valorizados quanto os alimentos de origem animal, para tanto, exemplifica que os pais diante dos vegetais não demonstram a firmeza que dedicam às carnes: “Come pelo menos o bife” e, para agravar, os vegetais, em muitos pratos para as crianças, nem chegam a ser inseridos.

Isto, para Gabriela, é um contributo para que mais de 1/3 das crianças portuguesas apresentem quadro de obesidade ou excesso de peso (Oliveira, 2011, pp. 15, 16). A propósito da base alimentar, refira-se que, se antes o consumo de carne era exclusividade dos abastados e a maioria das populações de todas as civilizações se tenham desenvolvido com o uso de cereais, os hábitos alimentares fortemente mantidos passaram a enfraquecer. A autora cita dados do Instituto Nacional de Estatística, dando conta que, em 2006, o consumo médio diário do portugueses foi de 282 gramas (p. 17). E os dados atuais mostram aumento no consumo (FAO, 2017), sendo que este assunto será ponderado com o adiantamento deste estudo.

Mais uma vez, fica clara a dificuldade enfrentada pelos vegetarianos em relação à integração social, tendo em vista a recomendação de Gabriela Oliveira para que as famílias adotem para as crianças a vertente ovolactovegetariana, especialmente quando forem frequentar o jardim da infância, pois a criança provavelmente terá dificuldade em entender os motivos que a restringem de comer de forma tão diferentes dos demais. A autora considera que ao invés de promover a saúde por via alimentar, o radicalismo impedirá a pertença ao grupo. Acresce que a autonomia, à medida do desenvolvimento da criança, lhe dará capacidade de compreender o que é o vegetarianismo, mas que ao ser vegetariana, não o deverá ser por imposição e sim opção. Além disso, segundo a autora, através do ovolactovegetarianismo, a criança irá ter contato com diversos alimentos (Oliveira, 2011, p. 11).

Se, nos dias atuais, os veganos possuem uma lei que possibilite optar por uma ementa vegetariana restrita, em 2006, ano da primeira publicação do livro em questão, Portugal possuía pouquíssimas escolas com esta opção, mas já era possível que os pais apresentassem uma declaração médica para que a criança levasse, mesmo que de casa, um “hambúrguer vegetariano”, “croquete de cereais”, os quais seriam os substitutos da carne ou peixe. A intenção era promover a socialização (p. 22), mas, para Gabriela, a cozinha vegetariana não redundava em monotonia, dada a diversidade de vegetais e as inúmeras possibilidades de combinações (Oliveira, 2011). O que para Michael Pollan (2009, p. 320) não é bem assim, pois este considera a preparação de um jantar exclusivo de vegetais uma tarefa mais trabalhosa e reflexiva, exigindo tempo para higienizar, picar, enfim, toda a preparação é mais exigente, especialmente para um iniciante no vegetarianismo, tal como era Pollan por ocasião da escrita do seu *best-seller O Dilema do Omnívoro*.

Se no primeiro livro a autora oferece conteúdo de reflexão sobre o tema, nas publicações subsequentes, são as receitas a principal abordagem, mas o facto é que o vegetarianismo “literário” não para de crescer. Assim, em 2014, outra obra de Gabriela Oliveira é publicada, nomeadamente *Cozinha Vegetariana para quem quer Poupar*. Esta obra foi reimpressa dois anos depois. O tema é exposto como “7 razões para escolher refeições vegetarianas”, sendo elas, as económicas, saúde, sabor, completas, adequadas, ecológicas e compassivas (Oliveira, 2016, p. 13):

1. Económicas. O custo dos alimentos proteicos vegetarianos é muito inferior ao da carne e do peixe.
2. Saudáveis. Ajudam a prevenir e a combater doenças crónicas e degenerativas. Há uma menor prevalência de doenças como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão, cardiopatias e alguns tipos de cancro, entre quem segue uma alimentação vegetariana.
3. Saborosas. Treinam o palato para uma maior diversidade de texturas e sabores.
4. Completas. A combinação de fruta, vegetais, cereais, leguminosas, oleaginosas, sementes, tofu, tempeh e seitan fornece todos os nutrientes essenciais de que necessitamos nas diferentes etapas da vida.
5. Adequadas. Refeições vegetarianas equilibradas e diversificadas são adequadas durante a gravidez, infância, adolescência, vida adulta ou terceira idade, bem como para desportistas.
6. Ecológicas. A produção de alimentos vegetarianos gasta menos recursos do Planeta e tem um impacto ambiental menor, comparativamente à produção pecuária intensiva.
7. Compassivas. Evitam o aprisionamento, a exploração, o sofrimento e a morte de milhões de animais.

Com um novo título, Gabriela Oliveira continua empenhada em divulgar o vegetarianismo e receitas adequadas à saúde. Faz sugestões para reforçar o consumo de proteínas, em que as leguminosas são as melhores fontes. E não poderia faltar a combinação dos cereais e as leguminosas para fornecer o *pool* de aminoácidos que faz as proteínas completas, como exemplo, é sugerido a composição do arroz com feijão, massas com grão-de-bico e cuscuz com lentilha. Gabriela enaltece que fazer a combinação é uma tradição antiga em diferentes culturas, entretanto regista que existem estudos recentes que dispensam o uso concomitante, desde que a ingestão ocorra ao longo do dia, visto que o corpo faz um acumular dos aminoácidos e vão-se complementando (2017, pp. 10, 11). Outra sugestão é a de evitar o consumo de chá e café durante as refeições, de forma a potencializar a absorção do ferro ingerido, assunto que será aprofundado adiante. Mesmo que não se trate de uma especialista em nutrição, Gabriela Oliveira é popular e daí a importância de comentar para os seus leitores, sobre os nutrientes mais preocupantes na dieta vegetariana: as proteínas, o cálcio, o ferro, os ômega 3 e 6. Além de custos de alguns produtos que proporcionam substâncias indispensáveis aos vegetarianos, conforme mostra o quadro 1.

Quadro 1 – Alimentos recomendados para compor a dieta vegetariana

Produto	Origem	Fonte	Custo médio p/ Kg
Seitan	A partir do glúten de trigo	proteínas	5 Euros
Tofu	Grão de soja	proteínas e cálcio	5 Euros
Tempeh	Fermentação do grão de soja	proteínas e ferro	12 Euros
Quinoa	Grão de origem Peruana	proteínas e minerais	12
Bulgur	A partir da germinação do trigo	proteínas, ferro e fibras	3,6
Ágar-ágar ⁹⁷	Extraído de alga marinha	cálcio e minerais	72

Fonte: Oliveira (2017, p. 24).

Este livro foi reimpresso em fevereiro de 2017, mas, quase em simultâneo, ocorreu a publicação do título *Cozinha Vegetariana para Festejar*, cheio de receitas destinadas aos convívios, mas não só, visto que a parte inicial, Gabriela Oliveira também dedica um espaço informativo aos alimentos. E, por último o já comentado *Cozinha Vegetariana à Portuguesa*.

A profissão de cozinheiro cada vez mais se profissionaliza, mas é um terreno fértil e mesmo os menos habilidosos se arriscam, como é o caso de Vânia Ribeiro, uma neuropata que, durante a sua formação, teve os primeiros contatos com a alimentação vegetariana. De forma

⁹⁷Usado como espessante para gelatinizar. Apesar do alto valor monetário, é facilmente encontrado em embalagens de 50 gramas e com pouquíssima quantidade atinge o ponto de geleificação (Ordóñez, *et al.*, 2005, p. 260).

gradual, foi modificando a própria maneira de se alimentar, mas admite que as mudanças ocorreram na base da tentativa, ora com erros, ora com acerto. A busca de Vânia seria atingir uma culinária descomplicada, mas com sabor e cores. Para ela, a cozinha deve ser uma forma de relaxar e de aliviar o stress. Após acumular experiência, criou um blog em 2015. Evoluiu até que em 2017 publicou *As 5 cores da Cozinha Saudável*. Como diz o título a obra relaciona as cores dos alimentos e suas funções no organismo, onde os vermelhos são envolvidos na prevenção de doenças cardiovasculares; a cor laranja relaciona-se com problemas ligados ao baço, pâncreas, estômago e pele; a cor branca (que no livro está representada pela cor castanha) elenca doenças pulmonares, do intestino grosso e imunidade. Nesta cor, os alimentos citados incluem o aipo, alhos, castanhas e pinhão. Vânia Ribeiro explica que os alimentos de coloração verde são preventivos para doenças do fígado e as desintoxicações; o roxo familiariza-se com os rins, bexiga e a longevidade, de forma que é recomendado o consumo de alcachofra, cebola e a couve roxa, beringela, amoras, mirtilos (2015, p. 9).

Outra autora de Portugal, que além da linha vegana, biológica e integral é estimuladora da alimentação crudívora é a naturopata Isabel Costa (2012), que oferece maneiras de germinar, hidratar, marinar, desidratar diferentes alimentos. Inclusive, reporta as qualidades e o modo de utilizar os super alimentos. Entretanto, não podemos deixar de comentar que muitos dos alimentos indicados não são autóctones de Portugal: Açaí, maca, bagas goji, chia. Além destes, a autora indica as sementes de cânhamo, erva de trigo, spirulina, clorela e também o pólen de abelha. Este último causaria estranheza ao vegano, que se recusa a utilizar produtos advindos da exploração dos animais. Podemos ver que esta autora está menos preocupada com a causa do que com a saúde, pois foca as qualidades nutracêuticas dos alimentos e como melhor os aproveitar.

Sem grande pretensão, ou sequer estímulo de um mercado ávido, ocorreram publicações de receituário para o preparo de comida vegetariana, sem a proposta mais atual, ou seja, a vegana. Aliás, é bastante evidente que a exclusão de carne, especialmente vermelha, para muitos já significa ser vegetariano. Mas, para Osborne (2003, p. 214) e diversos outros autores e sociedades vegetarianas, é tido como vegetariano aquele que exclui todas as carnes, porém a retirada de produtos animais é que definirá o patamar, ou ainda melhor, a vertente de vegetarianismo.

Dito isto, citamos a obra de Maria Helena Santos, que começa por falar da importância das especiarias: “Não somente porque fazem a comida mais saborosa, mas também mais digestiva. A maior parte das ervas e especiarias possuem propriedades medicinais” (2004, p. 9). O livro está dividido em secções, sendo a primeira destinada às sopas, em 6 variações. Para

facilitar a aquisição das matérias-primas, que provavelmente na época não seriam tão vulgares como atualmente, a autora ressalva que em casas ervanárias ou de especialidades são mais fáceis de encontrar. O receituário segue com nove composições de arroz; por sequência surgem os estufados, os quais vão do seitan, tofu, ervilha a grão-de-bico e feijão, que são tidos como de excelência para vegetarianos, mas ainda contempla o esparguete, a polenta e as batatas. Sem surpresa, verifica-se a presença de produtos lácteos, tais como o próprio leite, a manteiga, requeijão e iogurte, todos para compor alguma receita. Um exemplo é a citação de queijo Mozzarella (p. 41) e de queijo Flamengo (pp. 61, 63 e 64). Entre 14 sobremesas, 10 são compostas por lácteos e de 6 bebidas, 3 utilizam iogurte como matéria-prima. Desta forma, é evidente que este é um receituário para lactovegetarianos.

Recuando ainda mais no tempo, em *100 maneiras de Cozinha Vegetariana*, a autora Rosa Maria⁹⁸ oferece 155 receitas, das quais 22, 39 e 26 são respetivamente preparações que servem os lactovegetarianos, ovovegetarianos e ovolactovegetarianos e apesar de, na época, nem existir o conceito vegano, 68 receitas contemplam a exclusão de produtos animais. Trata-se de menus de almoço e jantar para 29 dias. As 22 sobremesas, na maioria, acompanham o menu do jantar e a fruta em si está presente somente duas vezes; as demais são preparações elaboradas, tais como bolo e pudim, que por sua vez perfazem 2, 3, 4 e 13 sobremesas que servem respetivamente os lactovegetarianos, veganos, ovovegetarianos e ovolactovegetarianos (Maria, 1956).

Enquanto Rosa Maria sugere receitas, na contemporaneidade os autores dedicam-se mais aprofundadamente e descrevem os motivos para se ser vegetariano, que vão das possibilidades carências de nutrientes a como solucionar, e aconselhamento de como se comportar diante da sociedade omnívora⁹⁹. Além disso, sugerem dicas sobre como substituir a manteiga, os ovos, a gelatina, o leite e as natas.

⁹⁸Para que não pare dúvidas sobre a autoria e ao mesmo tempo comentar de coincidências vejamos a publicação intitulada: *Rosa Maria para a elite, Rosa Maria para o povo. Culinária brasileira e culinária portuguesa na primeira metade do século XX*, donde as pesquisadoras Isabel Drumond Braga e Maria Cecília Amorim Pilla, “deram-se conta de uma estranha realidade: em Portugal e no Brasil havia dois livros de culinária aparentemente da mesma autoria, com a mesma capa e com títulos afins” (Drumond Braga & Pilla, *Rosa Maria para a elite, Rosa Maria para o povo. Culinária brasileira e culinária portuguesa, metade do século XX*, 2018, p. 2). A leitura informa que a Rosa Maria de Portugal utilizava um pseudónimo, e tratava-se de um homem, o senhor Gaspar de Almeida. Ele utilizou outros pseudónimos, mas como Rosa Maria, no ano de 1956 foram oito livros com o título *100 maneiras de cozinhar...*, cada um deles destinado a um público-alvo, (p. 14). No caso de *100 maneiras de cozinha vegetariana*, apesar da oferta para as diferentes vertentes do vegetarianismo, não se percebe grande conhecimento do tema.

⁹⁹Se o omnívoro vive um dilema entre abrir mão do que lhe agrada ou não pensar que para isto fará sofrer um animal, o vegetariano também carrega o seu dilema. Está relacionado com a comensalidade numa sociedade predominantemente carnívora, visto que o vegetariano requer tratamento diferenciado da maioria. No caso de um momento de festividade que associe alimento, o dilema ocorre quer por se anunciar vegetariano, na tentativa de evitar constrangimento de não ter opção no comer, quer por acrescer trabalho a quem prepara a refeição e também

O que diz a obra de Bertha Rosa-Limpo, o famoso *O Livro de Pantagrue* acerca do tema? Na 20ª. Edição, datada de 1959, entre as sopas, somente o Gaspacho (p. 23) é livre de produtos animais e ainda assim, para o seu preparo, a autora não deixa de mencionar algo que remeta à carne, pois a orientação é para passar o pão, os pimentos e os alhos na máquina de picar carne! E depois a Sopa Royal (p. 27). Todas as demais 64 receitas indiciam no mínimo a manteiga, sendo que os ovos, o leite, o queijo, também peixe, mas especialmente a carne ou seu caldo são ingredientes para a confeção da sopa. A presença da carne é forte para o preparo dos purés e no resto das receitas. Ou seja, dificilmente passaria pela mente de Bertha Rosa-Limpo este tema. Claro, à exceção das saladas, mas sem nunca abdicar do uso de produtos animais, pois das 43 saladas, em 15, elas estão presentes de alguma forma. Entretanto o livro de receitas mais emblemático de Portugal certamente foi inspiração para as autoras vegans que não abrem mão da culinária nacional. E porque não relacionar o receituário de Pantagrue com a produção de enchidos, alheiras, salsichas, hambúrgueres e almôndegas, que são industrializadas para o comércio de pequenas e grandes superfícies de Portugal? Vejamos a figura 3.



Figura 3 – Produtos análogos a produtos animais.
(Fonte: Arquivo pessoal.)

Além dos enchidos, entre os produtos presentes na figura 3, fica evidente a utilização de produtos como os orientais e também da comida, hoje bem popular, mas que seria tida como estrangeira, tal como o hambúrguer.

por se sentir mais saudável e com mais virtude, mas por ter de abrir mão de tradições que preza (Pollan, 2009, pp. 319, 320).

CAPÍTULO III – O VEGETARIANISMO NO CONTEXTO PORTUGUÊS - APARECIMENTO DA LEI II/2017

Os profissionais de saúde reconhecem a dificuldade de manter uma dieta vegetariana, pois se não for planeada adequadamente, ao invés de proporcionar saúde, trará prejuízo, além de ser propensa a monotonia. Entretanto, percebe-se crescente interesse em consumir refeições compostas de vegetais, seja por razões ambientais, de saúde ou outras que justificam informar aos interessados, mesmo que minimamente, as possibilidades de utilização da variada produção vegetal disponível em Portugal. Além de que este é um país de riquíssima tradição culinária, com hábitos e costumes genuínos, tais como a presença de sopa na ementa diária dos portugueses. Tanto que Silva, *et al.* (2015, p. 38), profissionais da Direção Geral de Saúde de Portugal, não esquecem de mencionar este prato na composição das ementas.

A sopa é um exemplo do simbolismo que Jean-Pierre Poulain (2013, p. 240) comenta, visto que harmoniza os gostos, sabores e nutrientes dos vegetais, que, por sua vez, se podem obter de diversas fontes, como, por exemplo, dos legumes, das folhosas, das raízes.

Os vegetais quando frescos incorporam sabor agradável e são riquíssimos em vitaminas e sais minerais, porém, em geral, são limitados em termos de conteúdo em aminoácidos de alto valor biológico. Por exemplo, o trigo, que é uma matéria-prima de primazia na população europeia, possui deficiência de dois aminoácidos essenciais: lisina e treonina, ou seja, são estes os aminoácidos limitantes do trigo, mas Silva, *et al.* (2015, p. 21 e 22) consideram que ao nível do aporte energético, em nada difere uma dieta omnívora duma vegetariana, entretanto, reconhecem que para atingir a cota proteica, requer algumas manobras que implicam conhecer a composição de aminoácidos essenciais, a digestibilidade e a biodisponibilidade no alimento proteico, pois das proteínas dependem a maioria dos processos biológicos do homem, desde o crescimento à reparação celular.

Por outro lado, alguns alimentos oriundos das Américas, tais como o tomate e a batata, foram incorporados no padrão alimentar do Mediterrâneo. Padrão este, se não totalmente vegetariano, é baseado sobretudo em matérias-primas vegetais. O uso de folhas, desde os diferentes tipos de alfaces, espinafres, cardo, rúcula e todo o tipo de hortícolas, estiveram sempre presentes na composição dos pratos do cotidiano (Durão, Oliveira, & de Almeida, 2008, p. 118).

No entanto, Portugal dispõe de diversos vegetais pouco valorizados, tais como o agrião, as beldroegas, a acelga, a farinha de alfarroba, além de diversas variações de feijão, grão-de-bico, batata-doce, chicória, castanha e as bolotas (Silva, *et al.*, 2015, p. 12). Também Almeida & Oliveira (2017, p. 23) debruçam-se sobre o afastamento dos padrões alimentares mediterrânicos, o que se iniciou nos anos 90, do século XX, e se aproximou do padrão alimentar ocidental. Porém, por se tratar de um padrão de baixo impacto ambiental, com preferência pelo maior consumo de vegetais, é interessante resgatar esta forma única da utilização da comida e que foi transmitido ao longo dos anos. Esta singularidade fez com que a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), em 2010, considerasse a dieta Mediterrânica como Património Intangível da Humanidade.

Contudo, ainda existe alguma dificuldade de fornecer o perfil de aminoácidos conforme às necessidades da maioria das pessoas e em especial as que fazem exclusão total de produtos não vegetais, ou seja, os vegetarianos da vertente vegana. Existem diversas possibilidades de fazer composições em receitas vegetarianas, todavia, vegetais contendo proteínas com alto valor biológico, são em número limitado. Entre eles, Silva *et al* (2015, p. 22) citam a soja, quinoa e amaranto. Ocorre que não são produtos autóctones, o que os torna de elevado custo. Além disso, a forma de utilizar estes ingredientes não é familiar aos hábitos e costumes da população portuguesa. De modo a contornar a situação, os autores indicam maneiras de aumentar a digestibilidade das proteínas das leguminosas, tais como a demolhagem, o descasque e a germinação (Silva, *et al.*, 2015, p. 23). Também indicam o cozimento em panela de pressão. A utilização destas técnicas tem como objetivo excluir a barreira da parede celular dos vegetais leguminosos.

Mas nem só visando a saúde se faz “aquela” comida, de maneira que Rodrigues, *et al.* (2012) dizem que apesar das evidências do crescente mercado relacionado com o vegetarianismo, ainda existe um certo desleixo para atender os vegetarianos, os quais têm motivações que vão muito além do consumo meramente utilitário e também anseiam pela “construção e expressão de identidade por meio da cultura material.”

O destaque nos média deu voz à esta pretensão social da atualidade em Portugal, o assunto informava a entrada de uma petição na Assembleia da República Portuguesa para a inclusão de opções vegetarianas nas escolas, universidades e hospitais portugueses. A Associação Vegetariana Portuguesa (AVP) foi a proponente da petição. Primeiramente a AVP conquistou o apoio da sociedade e arrecadou 15 mil assinaturas, das quais 12,5 mil foram validadas. Posteriormente, compartilhou o tema com quem no futuro foi também subscritor desse projeto: André Silva. Segundo Silva, a petição justifica-se pelo anseio da sociedade atual, mas também

pelo facto de que Portugal dispõe de condições para atender a sustentabilidade que o projeto exige, pois considera que o país possui “uma produção vegetal de elevada qualidade, com variedade sazonal e diversificada”.

O Bloco de Esquerda (BE), juntamente com o Partido Pessoas - Animais - Natureza (PAN), debateu o projeto de lei que, para além das escolas, universidades e hospitais, teria a inclusão da opção do menu vegetariano em toda a restauração pública, abrangendo penitenciárias, lares e repartições públicas (Agência Lusa, 2016).

A tramitação iniciou-se no dia 1 de dezembro de 2015 com a distribuição do projeto à Comissão de Agricultura e Mar, em razão de o conteúdo estar intimamente relacionado com a produção alimentar. A comissão avaliou a pertinência, factos, conformidades constitucionais, histórico do conteúdo do projeto. Na sequência, em 2 de dezembro, foi elaborada Nota Técnica sobre o projeto de lei 111/XIII/1º. – (PAN).

A publicação da nota de admissibilidade do projeto, na Assembleia da República, deu-se na data de 22 de janeiro de 2016. Em 23 de janeiro, ocorreu a publicação em Debates Parlamentares (Silva, 2016) e admitido em 26 de janeiro. No dia seguinte o parecer da Comissão de Agricultura e Mar foi relatado pelo membro do Partido Socialista, Santinho Pacheco (2016, p. 1). Em 7 de março a Comissão de Agricultura e Mar e considerou que o projeto atendia os requisitos legais para a sequência dos trâmites.

O subscritor, André Silva, baseou-se em motivações pedagógicas, ambientais, saúde, mas ressaltou que a opção teria uma motivação inclusiva, ou seja, impediria a discriminação de utentes que optam pela alimentação vegetariana, já que esses indivíduos acabam por ser preteridos no momento de fazer as refeições fora do lar. Facto que exige ao indivíduo carregar de casa o alimento e, como consequência, o torna suscetível de ser considerado uma pessoa estranha, pois sua comida tem origem diferente da dos demais¹⁰⁰. A conotação negativa que o vegetariano carrega poderá interferir em suas escolhas, ainda mais quando inseridos no setor empresarial, o que, segundo Ôna Maiocco (2017, p. 95) é um fardo pesado, inclusive para os trabalhadores independentes. Na prática, a maioria dos vegetarianos europeus carrega sua marmitta ou exclui, do menu disponível, os alimentos não elencados em sua dieta, tornando-a monótona. Tal pode comprometer a saúde do indivíduo, pela possibilidade do desconhecimento sobre nutrição e técnicas de cozinhar.

As evoluções sociais e demandas diferenciadas estimularam o surgimento da proposta para incluir na ementa das refeições servidas na restauração pública em Portugal a opção

¹⁰⁰<https://sol.sapo.pt/artigo/513265/assembleia-da-rep-blica-debate-refeicoes-vegetarianas-nas-escolas-prisoas-e-hospitais>

vegetariana ¹⁰¹. De modo que o PAN apresentou a proposta de projeto, nomeadamente: “Projeto de lei n.º 111/XIII/1ª - Inclusão de opção vegetariana em todas as cantinas públicas”, que foi relatado por André Silva (2016). Entretanto, foi Edgar Herteich o principal autor do relatório do projeto, que posteriormente foi defendido pelo PAN. Herteich declarou: “Produtos de origem animal causam mais danos do que produzir minerais de construção como areia e cimento, plásticos e metais. A biomassa e plantações para alimentar animais causam tanto dano quanto queimar combustíveis fósseis”.

No projeto foram apresentadas seis razões de malefícios da indústria pecuária sobre o ambiente:

- a) É responsável por 51% da totalidade das emissões de gases com efeito de estufa;
- b) É responsável por 91% da destruição da floresta da Amazónia;
- c) O pasto ocupa 26% da superfície terrestre, enquanto a produção de colheitas para consumo requer cerca de 1/3 de toda a terra arável;
- d) Gasta mais de 8% da água global que o ser humano usa;
- e) O sector também gera quase 2/3 da amónia antropogénica que contribui significativamente para a ocorrência de chuva ácida e para acidificação dos ecossistemas;
- f) Hoje em dia, o conjunto dos seres humanos e do gado por ele criado representa cerca de 98% da biomassa animal, sendo que os restantes 2% correspondem a animais livres na natureza.

O documento relatado pelo PAN contou com o apoio de outros partidos para a aprovação, o que fica bastante claro quando é feita referência a projetos-lei que ficaram em suspenso anteriormente (Quadro 2), e que foram pertinentes para o enquadramento do projeto proposto.

Soma-se como contributo o diploma publicado na Portaria n.º 375/2015, de 20 de outubro de 2015, concernente à instituição do “Regime de Fruta Escolar”. A Portaria referida alinha a Estratégia Nacional 2015/2016, que por sua vez atende o Regulamento do Parlamento Europeu e da União Europeia com vista “a responder aos desafios do futuro em matéria de alimentação, recursos naturais e territoriais”, publicado no Jornal Oficial da União Europeia (Regulamento 1308, 2013).

¹⁰¹<http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf?path=6148523063446f764c3246795a5868774d546f334e7a67774c336470626d6c7561574e7059585270646d467a4c31684a53556b76644756346447397a4c334271624445784d53315953556c4a4c6d527659773d3d&fich=pj1111-XIII.doc&Inline=true>

Quadro 2 – Propostas de Lei e Partidos proponentes

Grupo Parlamentar	Projeto de Lei	Título ou tema
Bloco de Esquerda	nº105/XI	“O consumo de produtos alimentares locais nas unidades de restauração pública”
Ecologista “Os Verdes”	nº 16/XII	“Produção alimentar local nas cantinas públicas”
Partido Socialista	nº 57/XII	Adoção de critérios de seleção das frutas a serem servidas na restauração pública.
Partido Socialista	nº 58/XII	“Regime de seleção de produtos alimentares em cantinas e refeitórios”
Partido Socialista	nº 195/XII	Estabelecer restrições à publicidade dirigida a menores de determinados alimentos.

Fonte: Assembleia da República – Comissão de Agricultura e Mar (2016, p. 5).

Na sequência, a proposta foi aprovada pelo decreto-lei nº 11/2017¹⁰² que, para os seus promotores seria uma forma de atender a demanda social em questões de saúde, inclusão, sustentabilidade, viabilidade e identidade.

A lei de inclusão da opção da ementa vegetariana visa benefícios não só para os vegetarianos mas também para a diversidade alimentar, face à necessidade de recuperar plantas que eram consumidas antigamente e que hoje dificilmente são encontradas em comércios de grande escala. Voltar a utilizar o que um dia já foi consumido em gerações anteriores e se esvaeceu do hábito alimentar tem conotação da maior importância em relação à responsabilidade social, pois será preciso valer-se do conhecimento do agricultor e da sabedoria dos mais antigos.

Em concreto, a dieta vegetariana foi contemplada por lei, com o título: “obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos”, que determina a inclusão de opção vegetariana na vertente vegana. O termo em si não está presente, porém, o artigo 3º, explica que, ao referir-se a refeição vegetariana, significa a isenção de quaisquer produtos de origem animal (Assembleia da República, 2017).

Em reportagem do jornal Público (*Online*), em março de 2017, Joana Gorjão Henriques publica a situação da petição:

“Foi esta sexta-feira aprovada, agora é esperar pela sua promulgação, publicação em *Diário de República* e depois pela entrada em vigor: em breve, todas as cantinas públicas e refeitórios do Estado serão obrigados a ter um prato vegetariano na sua ementa”.

Cabe ressaltar a possibilidade de que na inexistência de interessados na opção vegetariana, a cantina ficará desobrigada de confeccioná-la. Em caso de pequena procura, existe

¹⁰² nº 11/2017- Diário da República nº 75/2017, Série I de 2017-04-17 – DRE. Disponível online: <https://www.publico.pt/2017/03/03/sociedade/noticia/ja-e-lei-um-prato-vegetariano-em-todas-as-cantinas-publicas-1763917>

a alternativa de inscrição prévia (ver artigo 3º da lei)¹⁰³. O que se justifica pelo arraigado costume alimentar, que conta com cereais, legumes e frutas, mas não dispensa o consumo de produtos derivados de animais (Henriques, 2017).

Assim, como já visto, a boa notícia, para os que são e aos futuros adeptos da dieta vegetariana, é que tanto o comércio de alimentos e a restauração, nestes últimos anos, estão atentos ao novo perfil dos consumidores, visto que esta forma de alimentação está em plena ascensão. Assim o receio em afirmar as diferenças perante a sociedade será menos penoso (Maiocco, 2017, p. 95).

Por outro lado, o tema do empobrecimento da diversidade vegetal tem sido pautado pela inquietação, arrolado como assunto urgente de reversão e de interesse para garantir a sobrevivência da humanidade. Como tal, a Rádio e Televisão de Portugal (RTP) 3, na data de 11 de maio de 2018, às 20 horas, transmitiu o documentário que tinha sido gravado em 2016, no qual foi feito o alerta sobre as perdas da diversidade em alimentos durante o século XX (Taggart & Betz, 2016). A preocupação em Portugal não foge desta triste realidade.

No contexto histórico, ainda que nos pareça preponderar a escassez e a economia, o agente motivacional para a existência do vegetarianismo teve como suporte as razões religiosas para os períodos de sucesso desta dieta. Entretanto, é inegável que os estudos científicos, cada vez mais aprofundados, sobre o excesso do consumo de produtos animais, mostra o risco de morbidade do homem. No que diz respeito à Terra enquanto planeta, é preciso desacelerar o ritmo de produção e consumo destes produtos.

Em relação ao consumo de produtos animais, Foer (2010)¹⁰⁴ considera que, à semelhança de tempos passados, se mantém a ideia de que existe um acordo para que o ser humano cuide dos animais, sendo que, por sua vez, os protegidos recompensam os cuidadores, fornecendo primariamente força de trabalho, leite, ovos e depois seus tecidos, que vão desde a carne, os órgãos e as vísceras (p. 101). Mas o autor acredita que esta ideia mudará, tal como mudou a maneira de pensar sobre um ser humano manter outro como escravo (p. 104).

Singer (1980, p. 327) parece menos animado e regista que fazer um alimento a partir da retirada da vida de um animal para satisfazer nossos gostos significa que o animal serviu de meio para atingir o nosso objetivo. Singer diz que o seu livro *Libertação Animal* se destina à consciencialização do uso que o homem faz perante os animais, pois os animais são servís às nossas necessidades e nem estranha que alguns escritores não compreendam que assumir uma

¹⁰³ <https://dre.pt/pesquisa/-/search/106886578/details/maximized>

¹⁰⁴ O autor diz que desde 8000 a.C quando ocorreu a domesticação da ave selvagem, o animal homem se autopromoveu na escala alimentar.

posição vegetariana depende de factos sobre a situação em que o indivíduo se encontra. O autor deixa registado que sua obra não foi escrita para filósofos primordialmente. A intenção de Singer foi falar do utilitarismo dos animais e assume a posição utilitarista que ele próprio mantém.

Rui Pedro Fonseca (2018, p. 30) fala das representações e das linguagens culturais que categorizam os animais entre comestíveis e não comestíveis, sendo os primeiros os animais com os quais não criamos laços de afeto. Seriam animais de menor consideração ética, que a maioria aceita como padrão o consumo de produtos deles provenientes. Inclusive, receitas com produtos cárneos são tidas como a alimentação convencional, decorrente das práticas e crenças ancestrais que são suportadas pela natureza e cultura de determinados locais. O autor comenta que o estômago do homem é apto a digerir quase todos os alimentos, assim o que é plausível de ser consumido ou não, é determinado, essencialmente, pela cultura, que por sua vez se desenvolveu em função das características climáticas e do tipo de solo.

Segundo Toussaint-Samat (2009, p. 58), quanto maior a temperatura e humidade do solo, mais fácil se torna plantar em menor profundidade, favorecendo a produção de raízes, tubérculos e bolbos tal como sucede nas regiões tropicais onde predominava a horticultura. Já nas regiões temperadas, como a Europa, o solo requer maior esforço para ser lavrado, o que favoreceu o desenvolvimento da agricultura intensiva.

Raízes, rizomas, tubérculos e bolbos, que são produtos vegetais comestíveis, ricos em amidos, sais minerais e vitaminas, possuem quantidades significativas de fibras, que se avolumam no estômago, pelo que conferem saciedade (Mota, 2005, pp. 165, 167)¹⁰⁵, o que já era percebido pelos primeiros coletores. Se a tradição de comer estas partes das plantas era para os camponeses pobres o recurso mais disponível, não deixou de ser apreciado pela nobreza de França, ou pelo menos, especificamente, de um dos seus representantes: o duque de Orleães, que segundo Toussaint-Samat (2009, p. 57) numa sexta-feira Santa de 1690 ofereceu exclusivamente raízes de vegetais num banquete que ficou registado na história das festas principescas.

A aprovação do decreto da opção de ementas com isenção de quaisquer produtos de origem animal pela Assembleia da República de Portugal visou acolher um anseio social, com

¹⁰⁵O autor esclarece que o volume alimentar a partir de vegetais apresenta a vantagem de maior saciedade, porém, não significa que tem capacidade de mantê-la, pois não são fontes concentradas de energia. Assim sendo, é preciso reconfortar o estômago com nova ingesta de alimentos. A saciedade das fibras está dependente da água, já que as fibras são excelentes na capacidade de reter água, o que torna as fezes macias e volumosas, facilitando a regularidade e rapidez da evacuação. Outra vantagem é o controle glicémico, evitando os indesejáveis picos de insulina.

o objetivo de promoção da saúde, da agregação de diferentes grupos, de sustentabilidade, mas considerando a viabilidade e a identidade portuguesa. Estes dois últimos critérios parecem estar de acordo com os valores apresentados no quadro 3.

Quadro 3 - Consumo médio em gramas de proteína (por habitante/ dia)

	Portugal	Suécia	África	Ásia ¹⁰⁶
Vegetal	45 a 50	25		45 a 50 Soja (China)
Animal (laticínios)	10	38		8 (Japão)
Animal (peixes)	15	9		18 (Japão)
Animal (carnes)	17	22	27 (inclui caça)	8

Fonte: Toussaint-Samat (2009, p. 692). Adaptado.

O quadro 3 mostra-nos que Portugal é um país tradicionalmente comedor de vegetais, tanto que a sua maior fonte proteica tem origem neles. Já quanto à proteína de origem animal e oriunda do peixe, é bastante maior do que na Suécia. O contrário ocorre com os laticínios e as carnes.

Façamos a ressalva de que os dados não estão datados, porém, os comentários do autor indicam que se tratam de números do século XX.

Toussaint-Samat (2009, p. 697) comenta, acerca do armazenamento dos alimentos, a comodidade dos frigoríficos e congeladores, o que hoje nos proporciona maior tempo de vida de prateleira de produtos, inclusive de produtos já descascados e prontos para o consumo. A indústria se valeu dos eletrodomésticos para desenvolver produtos que seriam excedentes em países desenvolvidos, e assim passou a produzir alimentos com leite e frutas.

O desenvolvimento do homem deu-se com as diversas inovações tecnológicas, porém isto não nos livrou de contradições, pois ainda existem crianças morrendo de fome em diversas partes do mundo e os países desenvolvidos estão cada vez mais nutridos. A sobrealimentação é um risco para desenvolvimento de distúrbios crónicos como diabetes, obesidade e pelos Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC). Mas é preciso que o ser humano balanceie a ingesta calórica e atividade física (Toussaint-Samat, 2009, p. 698). Esta foi a proposta do PNPAS para

¹⁰⁶Ainda no quadro 3, percebe-se que a Ásia apresenta poucos valores em relação a fonte proteica animal com origem na carne vermelha. Mas não podemos esquecer que cupins, formigas, escorpiões, grilos ou aranhas coletadas no mato fazem parte da cultura alimentar dos mais pobres dos países do sudeste asiático e África Negra. Em compensação na China esses insetos são consumidos como iguarias, mas são criados especialmente para esse fim. São alimentos riquíssimos para o aporte proteico. Entretanto, tal informação foi desconsiderada, destaca Toussaint-Samat (2009, p. 693). Segundo Wilkins e Hill (2006, p. 54) existem evidências de que insetos, tal como cigarras e gafanhotos, foram consumidos na Grécia da antiguidade, apesar de Galeno nunca os ter mencionado. Já Galeno rejeitou consumir larvas de madeiras e insetos, que faziam parte da alimentação dos egípcios. Wilkins e Hill, dizem que apesar da crocância em sua textura, é bastante provável que gafanhotos e cigarras não fossem iguarias e sim alternativa alimentar dos pobres. Porém, os caracóis faziam parte da dieta de todas as classes sociais na Grécia da antiguidade, o que se mantém até aos dias atuais, mesmo em Portugal.

a Promoção da Alimentação Saudável, ao lançar o manual “*Linhas de Orientação para uma alimentação Vegetariana Saudável*”, de elaboração de Silva, et al. (2015).

A desigualdade atual da alimentação do mundo moderno é reconhecida e espera-se que as tecnologias sejam desenvolvidas de maneira a oferecer maior quantidade de alimento, mas com qualidade. Ou seja, que ocorra com maior eficiência para eliminar a fome e a subnutrição que ainda assola partes do mundo. Existe também disparidade nas formas de produção. Enquanto nos países pobres a agricultura demanda um trabalho intenso e moroso, nos desenvolvidos a realidade é a de total mecanização e existe previsão de que será possível termos alimentos com menor custo (Wilson, 2004, p. 142).

O longo caminho percorrido é irreversível, mas a tecnologia não pode dominar o homem e sim o contrário. Toussaint-Samat (2009, p. 700) cita relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2003, que já recomendavam sérias modificações no modo alimentar para diminuir o teor elevado de gorduras, mas especialmente em relação ao uso exacerbado de sal, açúcar e farinhas refinadas, visto os malefícios orgânicos que estes ingredientes provocam quando em excesso.

Toussaint-Samat, (2009, p. 700), replica a recomendação da OMS:

Uma dieta rica em frutas e vegetais - pelo menos 400 gramas por dia - contendo micronutrientes para estimular o sistema imunológico pode, assim, fortalecer nossas defesas naturais contra doenças infecciosas.

Ainda Toussaint-Samat (p. 704), continua:

No entanto, diminuir o nosso atual excesso de consumo de carne continua sendo um dos principais objetivos da pesquisa nutricional. Se isso é feito por razões da economia, saúde pública ou a própria saúde da agricultura, a produção animal não deve ter mais precedência sobre a produção vegetal, desperdiçando recursos mal utilizados. Para recuperar um equilíbrio econômico, agrícola e nutricional, devemos parar de desperdiçar as proteínas de origem vegetal mencionadas acima, e usá-los de forma atrativa em alimentos.

Se as tecnologias dos eletrodomésticos trouxeram maior comodidade, também aumentaram o sedentarismo e dificuldade de manter o balanço energético, mas não só, face às mudanças no estilo de vida, que muitas vezes se repercutem na alimentação de modo equivocado. Porém, existem grupos que procuram melhor qualidade de vida e buscam formas para atingir a harmonia do homem no seu meio. Entre as alternativas estão as escolhas alimentares que não se limitam à alimentação omnívora e dita como a dieta convencional, ou seja, usufruir de comida vegetariana. Para tanto, é preciso considerarmos uma visão panorâmica, analítica e interpretativa acerca do vegetarianismo, o que faz avançar para o

questionamento do estado real do vegetarianismo num tempo e num espaço específico: Portugal contemporâneo, na sociedade atual.

O que se percebe é que o ambiente e a saúde são motivações para o vegetarianismo, mas, já Whorton em 1984 (p. 1108S) comentava acerca da relação entre o abandono do consumo de carne e as crescentes tendências morais e sociais, baseadas na espiritualidade, harmonia e paz interior, bastante ao modo dos preceitos da mística do oriente. Azevedo (2012, p. 305) acrescenta as questões socioambientais e as de género.

Sabe-se que se alguns alimentos são comuns a todas as classes sociais, é inegável a distinção da alimentação entre ricos e pobres, mas dentro dos padrões aceitáveis para cada povo. O que está de acordo com a referência de Juliana Abonizio (2016, p. 117) *apud* Da Matta (1986), que distingue alimento como aquilo que nutre mas é neutro, e a comida é algo que é familiar e define o carácter e a cultura. Assim, Juliana, entende que para os vegetarianos que vivem conscientemente esta opção o rejeitar comer carne não é sacrifício, simplesmente pelo facto de carne não ser comida (p. 130). Entretanto, os vegetarianos referem situações de desconforto: discriminação, limitação no acesso aos alimentos que lhes proporcionem não somente as necessidades nutricionais, mas também de conforto e de conformidade com uma tradição gastronómica.¹⁰⁷

O Deputado e porta-voz do PAN, André Silva, ao prefaciar um livro¹⁰⁸ sobre veganismo faça considerações que justificam a sobreposição da vida humana sobre a dos animais: À excepção da limitação geográfica condicionar as práticas alimentares (por exemplo os esquimós, por viverem numa região totalmente inóspita para produção de alimentos vegetais) o deputado chama ao debate a legitimidade do direito das pessoas que vivem em países ricos ou tidos como desenvolvidos “em tirar a vida de outro ser simplesmente para satisfazer o nosso gosto por um tipo particular de comida”.

O PAN escreveu um manifesto sobre o entendimento de animais o qual foi citado por Dias (2012, p. 83): “todos os seres sencientes”, ou seja, capazes de ter sensações boas ou más, de dor ou de prazer. Assim, há “animais humanos” e “animais não humanos”, numa linguagem inspirada nas filosofias pró-direitos dos animais que adotam, entre os seus princípios, o vegetarianismo e o veganismo.

¹⁰⁷Abonizio relata os casos de indivíduos vegetarianos que se sentem incomodados com comentários desestimuladores da opção dietética e mesmo que reconheçam a possibilidade de “não ficarem saudáveis” por não fazer consumo de carne, preferem manter a saúde dos animais.

¹⁰⁸A obra é de Magda Roma, publicada em 2016, nomeadamente: *O Livro das Receitas Vegan*. Esfera dos Livros, Lisboa.

Alinhado ao pensamento de Peter Singer, de Sant’Ana e de Ôna Maiocco, o deputado André Silva, ao defender a opção vegetariana na restauração pública portuguesa, considerou a necessidade de práticas alimentares éticas não somente as razões que envolvem o ambiente, a saúde ou pedagógicas. Assim, em 14 de junho de 2016, o deputado declara: “Quem reconhece direitos aos animais e os respeita não se conforma com o facto de, diariamente, biliões de animais serem abatidos no mundo para entrarem na cadeia alimentar” (Sol, 2016).

André Silva, ainda na escrita do prefácio, já comentado, refere o crescimento no número de pessoas que se questionam sobre o assunto: “O debate da ética já se estende ao nosso cardápio”.

Antecipando qualquer obrigatoriedade legislativa, o PNPAS disponibilizou material de orientação diretamente relacionado com a alimentação vegetariana e lançou o manual denominado “*Linhas de Orientação para uma alimentação Vegetariana Saudável*” (Silva, *et al.*, 2015). A Direção-Geral da Saúde visou divulgar os “cuidados base essenciais a ter na adoção de um padrão alimentar vegetariano por parte de famílias onde existam crianças em idade escolar e seus riscos e vantagens”. O material em questão contou com o apoio multidisciplinar de peritos experientes no assunto com vista a divulgar informações aos profissionais de saúde e da população em geral.

O manual supra citado foi vanguarda em Portugal, mas em seguida outras instituições pronunciaram-se sobre o tema. Como a escola é um espaço de promoção de aprendizagem, mas também de bem-estar, o que engloba os aspetos pedagógicos, sociais, ambientais, culturais e de saúde, o Ministério da Educação, no âmbito da Direção-Geral de Educação, em 2018, lançou as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares (Lima, 2018), que abrange não somente a ementa vegetariana, mas também a ementa tradicional. Ficou então clarificado que havia viabilidade de planear a ementa vegetariana considerando a tradição alimentar da dieta vegetariana. Inclusive, o manual indica o uso dos mesmos ingredientes desde que não ocorra adição de produtos animais (Lima, 2018, p. 11 e 15).

Matias Lima comenta que esta medida, além de agilizar o preparo, rentabiliza o espaço da produção das refeições (cozinha) e dos manipuladores. E mesmo que necessite adaptações, não deixa de estar inserida nas formas tradicionais da culinária portuguesa, que está contida no padrão alimentar mediterrânico. Esta dieta é apta a promover a saúde e sustentabilidade do ambiente. Lima (2018, p. 21 e 22) refere que a dieta mediterrânica segue como princípio o uso de produtos e formas de confecções regionais.

Após as considerações de Singer e Mason (2006, p. 187) sobre o auxílio dos consumidores de países mais ricos, no desenvolvimento dos mais pobres e prosperidade global

é justo que a ONU recomende o consumo de alimentos de origem local e tradicionais, tal como descrito no Projeto de lei nº 111/XIII/1ª - Inclusão de opção vegetariana em todas as cantinas públicas de Portugal. No entanto, o uso de produtos locais não aparece explicitamente escrito na lei n. 11/2017. É pouco provável que não ocorra como consequência, até mesmo visando a redução de custos e incentivo da atividade económica a nível local. Além disso, conforme demonstrado no quadro 2, o tema fora abordado nos projetos de lei nºs 105/XI e 16/XII, apresentados respetivamente pelo Bloco de Esquerda e pelo Partido Ecologista “Os verdes”, (incentivo ao consumo de produtos alimentares locais).

A aquisição de produtos regionais contribui para o desenvolvimento da economia local, ao mesmo tempo implica menor custo financeiro e dos recursos da natureza, exatamente como comenta Singer e Mason (2006, p. 170) que comer localmente minimiza distâncias e oferece produtos mais frescos e saborosos.

Além do aspecto da transmissão da herança histórica e cultural para o futuro, a dieta mediterrânica promove as condições de saúde, segundo Pinho *et al.* (2016, p. 10)¹⁰⁹. Entretanto, os autores reconhecem o afastamento deste padrão alimentar. De forma que resgatar e transmitir esta herança são ações de relevante interesse para a população de Portugal.

Portugal é um país com características geográficas que permitem diversidade na produção de vegetais, conseqüentemente faz dos vegetais uma presença notória na culinária nacional. Desta forma, para o PNPAS, pode alargar-se ao preparo do manual para “Alimentação Vegetariana em Idade Escolar” (Pinho, *et al.*, 2016, p. 22). Segundo os autores, tal implica pequenas adaptações. O planeamento adequado garante o equilíbrio das ementas e para tanto deve “incluir diferentes grupos de alimentos de origem vegetal, como leguminosas, fruta, hortícolas, cereais integrais, gorduras e seus derivados”.

Embora seja reconhecido que existe possibilidade da associação de um maior risco de deficiência da vitamina C, da B₁₂ e dos minerais ferro, zinco e cálcio, em caso de adesão à dieta vegetariana nas duas primeiras décadas de vida, nos Estados Unidos da América, a Academia de Nutrição e Dietética se posiciona a favor das dietas vegetarianas. Para tanto é reforçado que os profissionais envolvidos, como os nutricionistas e os técnicos de nutrição, devem estar

¹⁰⁹ A dieta de Portugal, desde dezembro de 2013, é tida como Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). Nesta dieta foi identificada a presença do patrimônio alimentar mediterrâneo. E mesmo que Portugal não seja banhado pelo mar mediterrâneo faz parte da lista de representantes do Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. O comer em convívio é o principal entre outros adjetivos. A exemplo de Tavira, que apresentado no *site* da UNESCO. Percebemos o prazer do convívio, dos festivais. O filme acedido a 17/04/2020, *online*: <https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884>

atentos às tecnologias de informação, pois, atualmente, estão disponíveis maior número de ferramentas *online* e *sites* que facilitam o manejo da dieta. A academia considera que as possíveis deficiências são de menor relevância do que os diversos aspetos positivos para todos os ciclos de vida, já que os vegetarianos estão menos sujeitos à maioria das principais causas de mortalidade, como as doenças cardíacas e alguns tipos de cancro (Cullum-Dungan & Pawlak, 2015, p. 807 e 808).

Voltando à realidade de Portugal, no manual que orienta a alimentação vegetariana em idade escolar, os autores do documento, mencionam as diversas dietas vegetarianas. No caso da opção mais restrita, os profissionais alertam sobre a necessidade de diversificação para a composição da dieta, de forma a fornecer todos os nutrientes, conforme a recomendação para a faixa etária. Além da recomendação de aumentar o número de refeições, é conveniente utilizar leguminosas, frutos secos, e óleos vegetais, já que fornecem maior densidade calórica (Pinho, *et al.*, 2016, p. 27 e 28).

Para Pinho *et al.* (2016, p. 29) aumentar o número de refeições é relevante, visto que é mais fácil garantir a combinação proteica, mais especificamente da complementariedade dos aminoácidos essenciais, quando as refeições não se distanciam demasiadamente. E para suprir o aporte proteico, no caso dos veganos, além das leguminosas, sementes e cereais integrais, está indicado o uso dos pseudocereais, nomeadamente a quinoa, amaranto e trigo sarraceno.

Ocorre que os pseudocereais não são autóctones e são dispendiosos. O fomento no consumo de produtos locais frescos e de pouco processamento é pretendido para ofertar melhor qualidade de vida, concomitante à redução no quadro de doenças crônicas, além da sustentabilidade do ambiente. Mas limitações em termos económicos, de tempo, de conhecimentos ou familiaridade do que é o património alimentar podem dificultar a prática de uma alimentação excluída de produtos animais.

É pertinente referir o comentário de Rui Pedro Fonseca (2018, p. 30) sobre a relação cultural e as práticas alimentares, e neste caso, a abrangência não se limita ao consumo de produtos animais. Pois as leguminosas, num Portugal não muito distante, seriam consideradas de menor importância, tanto que quando referenciadas em documentos impressos, na época moderna, limitavam-se aos grãos de favas, das ervilhas, ao grão-de-bico maior discrição ocorria em relação a lentilha. Em época anterior, não eram preparações apreciadas, embora fossem ofertadas e de consumo corrente para garantir a saciedade de encarcerados e dos religiosos. Entretanto, atualmente, é reconhecida a grandeza em capacidade alimentar e nutricional em termos de aminoácidos. Percebe-se uma promoção no *status* desta espécie vegetal, inclusive a

soja, que se antes não era nada familiar, hoje é presença nas diversas vertentes vegetarianas (Drumond Braga, 2017).

A AVP (2017) está positiva quanto ao legado da inclusão da opção vegetariana nas ementas da restauração pública, pois considera que o país procura manter o padrão mediterrânico em relação às frutas, hortícolas frescas, azeites e vinhos baseados na produção regional, com o fomento do consumo de produtos locais, frescos e de pouco processamento. A prática desta alimentação é pretendida para ofertar anos de vida saudável aos portugueses e impactar positivamente no combate às doenças crónicas. Ou seja, manter o modelo alimentar mediterrânico é tido como aliado na promoção da saúde e também de sustentabilidade do ambiente.

Indubitavelmente, limitações em termos económicos, de tempo, de conhecimentos ou familiaridade do que é este património alimentar atualmente tornam difícil praticar a alimentação mediterrânica. Esta é a justificação para a preocupação da bastonária da Ordem dos Nutricionistas de Portugal, Alexandra Bento, que percebe como boa estratégia para a saúde em relação à obrigatoriedade de ofertar opções vegetarianas nas ementas escolares. Porém, coloca em dúvida a segurança do equilíbrio nutricional dos pratos vegetarianos nas escolas. Também questiona o preparo do governo para operacionalizar tecnicamente essa questão, já que o número de nutricionistas é insuficiente para as escolas, os lares de idosos, os centros de saúde. A bastonária cita os dados do “2.º Inquérito Alimentar Nacional e de Actividade Física”, quanto à insegurança alimentar em Portugal, mostra que “nem toda a população tem um acesso adequado a alimentos.

A insegurança situa-se no nosso país em cerca de 10% e a insegurança alimentar grave, que é a dificuldade de acesso a alimentos, está nos 2%. Isto é grave num país que se diz desenvolvido”. Os números apresentados pela bastonária são de março de 2017, ou seja, são dados recentes (Coelho, 2017).

Pedro Graça, diretor do PNPAS (2013, p. 80), antevendo a inclusão da opção da dieta vegetariana na forma de lei, já dizia da importância do indivíduo ser autónomo em fazer suas escolhas dietéticas, mas que seria dever das instituições, capacitadas no assunto, em auxiliar os legisladores: “no sentido de incentivarem um ou outro modelo de consumo”. O autor, na ocasião, considerava que em Portugal já existia uma excelente ferramenta de orientação dos portugueses, como por exemplo, quanto aos fornecedores proteicos, que se encontram em três grupos, a saber: lácteos, cárneos e leguminosas. Para Graça (p. 81):

“Esta já é uma possibilidade de escolha que começa a ser dada a quem faz a recomendação e que pode começar a ser diferenciada em função de diversos objetivos

e situações sociais, culturais ou económicas por parte dos cidadãos. Portanto, há aqui alguma liberdade para os profissionais poderem trabalhar e começar a sugerir opções, que têm de ser também, obviamente, orientadas em função das necessidades e gostos dos cidadãos”.

Trata-se de uma interessante argumentação, pois o autor relacionou as escolhas não somente pelas questões nutricionais e de paladar, mas também pelo impacto ambiental, ainda que reconheça as dificuldades de informações que obrigam ao uso de dados de estudos do mesmo género, porém de outros países. Pedro Graça também demonstra que o aspecto económico tem agido de forma negativa quanto à manutenção dos hábitos alimentares mediterrânicos, visto que é cada vez mais frequente a utilização de energia alimentar oriunda de fontes que se transformam rapidamente em gordura e conseqüentemente contribui para aumentar os índices de obesidade em Portugal.

Acresce o facto de, apesar de os indivíduos trabalharem mais horas, este se tratar de trabalho com pouco gasto energético. As considerações também dizem respeito à tradição na alimentação saudável relacionada com o Mediterrâneo, mas constata com pesar que não é fácil ser mantida no dia a dia, visto a necessidade em saber fazer, de ter tempo, condições para a compra de produtos frescos e também disponíveis no mercado. Pedro Graça refere: “Ou seja, implicam todo um conjunto de condições que estão a desaparecer, apesar de os produtos estarem lá e de o nosso *know-how* ainda existir, embora esteja a desaparecer. A questão é como manter vivo este tipo de tradição alimentar que era protetora” (2013, p. 87).

Pedro Graça, que é também professor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, sublinha que a globalização e a necessidade de alimentar grupos populacionais com diferentes condições para aquisição de alimentos nutricionalmente adequados é um desafio a ser enfrentado, especialmente, se a intenção é elevar o acesso a uma paleta de alimentos variados e de baixo custo médio. São precisas mudanças urgentes e o professor cita os dados de um estudo realizado entre os anos de 2015 e 2016, que mostravam que quase um quinto dos agregados familiares em Portugal se encontravam em alguma situação de insegurança alimentar (Graça, 2017).

Dessa forma, é patente a dificuldade para manter uma dieta variada, e ainda mais se for vegetariana. Pois é grande a possibilidade de que o desaparecimento de certos vegetais e cereais autóctones tenha ocorrido, o que acaba por comprometer a oferta e tornar a alimentação monótona. Ainda assim, a AVP utiliza o argumento de que a UNESCO, tendo estabelecido que a alimentação mediterrânica é património da humanidade e os adeptos do vegetarianismo praticam uma dieta aproximada da dieta mediterrânica, que, ao mesmo tempo age como uma

alternativa ao regime convencional de alimentação, pode contribuir para a melhoria da saúde pública. De maneira a não ficarem dúvidas, a AVP tem a visão que “o conhecimento científico deve sobrepor-se ao valor da tradição, e informar as melhores práticas e decisões no que concerne à alimentação”. A AVP, considera a inclusão da ementa vegetariana na restauração pública de Portugal, como um avanço e se posiciona a favor de que a vontade de optar por uma dieta não convencional deve ser respeitada, e que não existe “impedimento sobre a possibilidade de qualquer indivíduo realizar uma alimentação convencional que contenha carne ou peixe”.

O assunto conta com desdobramentos, e o tema “carnismo” foi o argumento da docente de Psicologia e Sociologia da Universidade de Massachusetts Melanie Joy, comenta sobre a necessidade de diminuir o consumo de produtos animais, e que somente usando o nome “carnismo” é que o sentido das implicações de comer animais será entendido. Este é um alerta de Melanie Joy, autora do livro *Porque Gostamos de Cães, Comemos Porcos e Vestimos Vacas*. A divulgação do termo carnismo, “faz-se atualmente pela Wikipédia, mas também surge em diferentes dicionários”, conforme literalmente aparece na manchete “Alimentação - Porque é que não comemos cães?”¹¹⁰ O “carnismo é um sistema de crenças invisível, ou uma ideologia, que condiciona as pessoas a comer (certos) animais”. O comedor de carne utiliza termos como omnívoro e carnívoro, o que para a autora dá a impressão de que comer animais é natural, mas se assim for, qual é o motivo para comermos uns e excluirmos outros, é o tal especismo, bem-estarista ou ainda: individualismo (Coelho, 2018).

Lembrando que a Europa apresenta enorme pluralidade de culturas, crenças filosóficas e religiosas, que afetam a alimentação e mudanças abruptas tornam-se delicadas A União Europeia reconhece a necessidade da adoção de políticas públicas inclusivas mas, também flexíveis, que visem conciliar os dissídios por parte dos defensores dos direitos dos animais e grupos que longinquamente seguem regras do que se pode comer, como pode e quando pode comer, tais como os judeus e sua alimentação *kosher*¹¹¹ (García Ruiz, 2015, p. 138).

Indiferentes às questões religiosas, porém atentos na proteção dos animais, os partidos engajados em políticas de proteção aos animais mostram mobilização por toda a Europa. São

¹¹⁰ Alexandra Prado Coelho, assina a matéria do jornal *online* Público, datado de 24 de novembro de 2018. O jornal foi acedido primeiramente a 26/11/2018/. 11:45 e para confirmação foi acedido a 12/04/2020. A reportagem em *online*: <https://www.publico.pt/2018/11/24/sociedade/noticia/nao-comemos-caes-1852195>

¹¹¹ Os produtos de origem animal, para serem considerados aptos ao consumo dos judeus, devem seguir o ritual de sacrifício, o qual, começa pela degola do animal mediante a um corte na jugular, que seja capaz de atingir ao mesmo tempo a traqueia e o esôfago. A secção da traqueia deve utilizar um cutelo que não apresente nenhuma imperfeição. Na sequência, é verificado se atendeu as condições do corte e se aprovado, é retirado todo o sangue e a gordura. Os produtos vegetais não possuem restrições, pois são considerados todos *kosher* (Rodríguez & Peñín, 2015, p. 155).

ações como a obrigatoriedade de prévio atordoamento dos animais, mesmo que para sacrifícios religiosos. O sucesso para a questão do amparo dos animais está longe de ser atingido nos Países-Baixos, pois as comunidades judias e muçulmanas exercem forte pressão política e social e inclusive já mostraram sua força ao reverter a tramitação do projeto-lei, que obrigava o aturdimiento dos animais, mesmo que diante de leis religiosas. Mas a verdade é que alguns países do norte e do centro europeu incentivados por movimentos sociais demonstram maior consciência para a proteção dos animais quando comparados aos países ibéricos (García Ruiz, 2015, p. 144).

Nessa trajetória, Portugal demonstra avanço ao aprovar globalmente pela Assembleia da República na data de 7 de março de 2017, o projeto- lei em questão. Além de promover a proteção dos animais, essa lei deve ser vista como uma política de inclusão, já que visa permitir a alimentação de qualquer indivíduo que queira excluir a carne de origem animal, por opção e independentemente da motivação. É bem verdade que a oferta de alimentos da restauração pública para os vegetarianos, se dará através da exclusão de produtos originários de carne, ou seja, os pratos ofertados serão basicamente os mesmos do que o cardápio geral, com algumas adaptações.

Mas é preciso que se respeitem as escolhas e não impor a refeição vegetariana como única, mesmo que somente uma vez por mês, como ocorreu no concelho de Palmela e já, pela terceira vez, no início do ano letivo de 2017. O facto desagradou à comunidade envolvida, pois, conforme o Diário da Região Setubalense, publicado na data de 28/11/2017, a lei estabelece a ementa vegetariana como opcional (Sobral, 2017).

Indiscutível é que o vegetarianismo nunca esteve em evidência, e apesar do forte uso de produtos animais, é sabido que Portugal possui grande riqueza de produtos de origem vegetal e como noutros espaços do mundo a comida vegetariana está em crescimento. Não é por acaso que a literatura sobre o assunto se tem expandido, conforme já comentado no Capítulo II.

Isto posto, vimos que a preocupação ambiental justifica a inclusão da opção vegetariana na restauração pública em Portugal. E, segundo os seus promotores, é perfeitamente viável aos padrões dietéticos existentes, visto que já se faz uso moderado, ou reduzido, de alimentos de origem animal e abundante em vegetais. Ou seja, estará respeitando a cultura local, com consequente aumento da produção na região, com a vantagem de contribuir na diminuição de gases de efeito de estufa que impactam negativamente a atmosfera terrestre, causando o aquecimento global do planeta.

Para compor a dieta de forma harmónica ao ambiente, é possível consultar documentos *online*, tais como a publicação denominada: Produtos Tradicionais Portugueses (s.d.), onde

estão registrados 65 produtos com Denominação de Origem Protegida, que é representada pela sigla DOP¹¹². Trata-se de um inventário da Direção Geral da Agricultura e Desenvolvimento Rural (DGADR). A proposta deste órgão é salvaguardar ou definir o que são Produtos Tradicionais Portugueses. Em termos de vegetais, estão indicados 31 produtos, ou seja, é esta a disponibilidade alimentar para o consumidor vegetariano com a proposta de comer localmente e se for da vertente mais restritiva (vegana), são 22 opções. O que inclui o sal (flor de sal) e o azeite, os quais, quando em uso moderado, agem de maneira a agregar sabor e aroma.

Na página da DGADR aparece a Indicação Geográfica Protegida (IGP), onde os produtos estão categorizados por regiões: Norte, Centro, Lisboa, Alentejo, Algarve, Região Autónoma da Madeira, Região Autónoma dos Açores e os produtos de âmbito nacional.

Entre as hortícolas e cereais: arroz (2 com IGP), batata de Trás-os-Montes (IGP), batata doce de Aljezur (IGP), cebola Garrafal, cherovia, couve penca de Chaves.

São 36 frutos, classificados em frescos: abacate, ameixa (DOP), ananás dos Açores, anona, banana da Madeira, capucho, ou seja, a *Physalis peruviana* L., cerejas (2 DOP), citrino do Algarve (IGP), ginja de Óbidos e Alcobaça (IGP), maçãs (somam 6, onde 5 possuem DOP), maracujá de São Miguel/Açores (DOP), melões, pera rocha do Oeste (DOP), pêssegos (2 ao total e 1 com IGP), tabaibo.

Entre os frutos secos, 17 estão catalogados: alfarroba, amêndoas (DOP), bolota, castanhas (somam 4 e todas com registro de DOP), figos, passas de uva da Amareleja, pera, pevide (de abóbora e mogango) e pinhão.

Das tão prestigiadas sopas, aparecem dez, dentre as quais uma é exclusivamente feita com vegetais: gaspacho à Alentejana, e a sopa de beldroega, que inclui queijo e ovos. Estranhamente, não encontramos registo, neste material, do caldo verde.¹¹³ Este é um prato tipicamente português e conta com variações, consoante a região, mas na base desta sopa está a batata e tem a presença da couve.

¹¹²“Uma DOP é um nome geográfico ou equiparado que designa e identifica um produto originário desse local ou região, cuja a qualidade ou características se devem essencialmente ou exclusivamente ao meio geográfico específico, incluindo factores naturais e humanos, cujas fases de produção têm lugar na área geográfica delimitada”.

¹¹³ segundo Feliciano et al (2006) o caldo verde: “É típico do norte de Portugal, contudo é muito consumida por todo o país; (p. 31). Em termos de gastronomia: “Sopas: resultam da cozedura em água de diversos alimentos que podem, ou não, ser triturados. São nutricionalmente mais completas que os caldos por conterem fibras, além de todas as vitaminas e minerais;” (p. 6). No que tange a nutrição é a textura da sopa que se dará a classificação, onde as “Sopas: são nutricionalmente mais completas que os caldos por conterem fibras, além de todas as vitaminas e minerais;... Sopas ricas: são sopas às quais se adicionam alimentos como carne, peixe, marisco, ovos ou queijo, sendo normalmente servidas como prato principal (ensopados, caldeiradas, jardineiras).” (p. 7). Os autores consideram como ingredientes básicos: água; hortícolas (folhas, ramas e flores); batata, arroz, massa (adicionar apenas um destes alimentos) e leguminosas; temperos (azeite, sal,...) (p.11-16). acedido a 26/ 04/ 2020. *Ebook online*: <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Sopas.pdf>

Além destes, é importante considerar a existência de outros produtos vegetais que são encontrados vulgarmente, desde as grandes superfícies (supermercados e hipermercados) e também nas frutarias e mercados tradicionais, o que daria uma boa lista. Entretanto, podemos citar outros tantos que já não são encontrados, ou pelo menos, mais difíceis de serem obtidos, muitas vezes por ter se perdido sua forma de uso.

O património cultural das localidades e o uso dos vegetais permitiu ao homem o bem-estar físico e/ou do espírito. Ocorre que ao longo dos tempos a relação do homem com a terra foi perdendo espaço para a tecnocratização, inclusivamente se tornando medíocre (Ribeiro, Monteiro, & Fonseca da Silva, 2000, p. 11). Pesquisas e inventários que visem o registro do legado cultural de cada região/ comunidade e o uso dos vegetais, é uma maneira de garantir a diversidade e impedir o desaparecimento ou a raridade de produtos como ocorreu com o trigo sarraceno, a lentilha, agarroba, o tupinambo¹¹⁴, os xízaros¹¹⁵ (Ribeiro, 2003, pp. 89,90). Portugal possui uma diversidade que daria uma lista volumosa, desde aqueles mais raros de encontrar aqui, como é o caso do ruibarbo (p. 76) que é vulgar no centro europeu, ou os produtos característicos locais, a exemplo da tengarrinha, que é um tipo de cardo, mais frequente no Alentejo; labresto, que possui folhas comestíveis, da família botânica das couves e nabijas, facilmente encontrada na Beira Alta, Minho e Trás-os-Montes (p. 73); o sabugueiro¹¹⁶ (p. 77), que é uma planta bravia de fruto comestível largamente produzido na região do Douro-Sul, mais especificamente em Lamego e Tarouca e cujas bagas, quando secas, são exportadas para a Alemanha; as nêspers-das-rochas, que é um fruto suculento e doce, produzido no Gerês (p. 80) e ainda o marmelo bravo (p. 81) que tem cultivo espalhado por todo o país.

Percebem-se motivos plausíveis para vislumbrar o incremento do vegetarianismo na sociedade portuguesa. Porém, a caminhada em marcha contrária ou mesmo mais lenta do que a maioria, é difícil de prosseguir, visto o todo, que exige um novo arranjo. Vejamos, a matéria da publicação do jornal *online* Notícias de Coimbra, de 3 de março de 2019, sobre a insatisfação dos comensais que optam pela refeição vegetariana disponibilizada pelo Serviço de Ação Social da Universidade de Coimbra, o SASUC. O artigo mostra que os utentes não querem ficar limitados ao consumo da soja, que é presença praticamente diária ou pelo menos constante nas ementas, tornando as opções monótonas. Além disso, os utentes consideram que mais da metade

¹¹⁴*Helianthus tuberosus* L.

¹¹⁵*Lathyrus sativus* L., que José Alves Ribeiro (2003, p. 90), indica se tratar de “outra espécie diferente dos denominados feijões-xízaros ou feijões-fradinho (*Vigna sinensis* L.) e que ainda se cultiva e se consome na região do Ribatejo-Oeste.

¹¹⁶ A matéria-prima serve para pastelaria, sopas, molhos e vinhos, mas países produtores de vinho são impedidos de misturá-los com as uvas, com o objetivo de salvaguardar a genuinidade e qualidade dos vinhos.

das refeições é nutricionalmente pobre e insuficiente. Como agravado, é relatado que muitas vezes o menu anunciado não é disponibilizado e a razão alegada é que teria faltado algum dos ingredientes para o preparo, de modo que a alternativa é preparar novamente a já tão repetida soja. Para os utentes, a intenção é desestimular a adesão desta alternativa alimentar, o que lhes parece tratar-se de um boicote ao diploma de lei nº 11/2017, que fora publicado em 17 de abril de 2017 (Notícias de Coimbra, 2019). A matéria oferece um link que remete para a ementa do dia.

A 4 de março podemos verificar, através do quadro 4, na hipótese de que o utente se alimente com o menu vegetariano do almoço, com uma porção de sopa e uma do prato principal, ao comparar com a opção de carne, demonstra 13,4 % mais pobre na oferta calórica, mas quando confrontado com as opções peixe e dieta, respetivamente o percentual é de 66,20 e 65,31% mais elevado. No jantar, ao comparar a opção vegetariana com as opções de carne, peixe e dieta a redução calórica é de 26,7; 19,5 e 23,9 % respetivamente.

Quadro 4 - Menu e calorias ofertadas pelas opções do dia 4 de março de 2019

Almoço			Jantar		
Sopa/ kcal	Opção/ kcal	Kcal total	Sopa/ kcal	Opção/ kcal	Kcal total
112,66	Carne/ 721,27	833,93	112,66	Carne/ 736,99	849,65
	Peixe/ 365,57	478,23		Peixe/ 661,23	773,89
	Dieta/359,18	471,84		Dieta/ 705,84	818,50
	Vegetariana/ 609,71	722,37		Vegetariana/ 510,88	622,88

Fonte: <https://portaldossas.uc.pt/ementas>

Lembrando as considerações técnicas no que se refere à paridade de oferta calórica em qualquer tipo de ementa bem planeada (Silva, *et al.*, 2015, p. 38), verifica-se que tal não está contemplado, e preocupa a relação proteína/calorias, ainda mais quando se destina a alimentar pessoas, que podem não dispor de recursos, tanto financeiros, como de habilidade ou ainda de espaço adequado para preparar a própria comida.

A proteína texturizada de soja, conhecida como “carne de soja”, provavelmente é a primeira opção, devido a facilidade de armazenamento, de confeção rápida e baixo custo, mas não é a melhor substituta para a reposição de proteínas, que deverá fornecer de 10 a 15% da nossa ingestão calórica. O ideal é que este percentual seja obtido a partir das leguminosas, que incluem o grão-de-bico, lentilhas, ervilhas, favas, todos os tipos de feijões e inclusive o tofu que é feito a partir da soja. Na dosagem de 7 colheres de sopa destes grãos cozidos, substituem 1 porção de carne de vaca (Slywitch, 2012, p. 44).

Ações educativas podem ser morosas, mas é incontestável que através delas se obtêm resultados duradouros, pois devemos reconhecer quanto é difícil uma lei modificar uma cultura. Entretanto, a degradação do ambiente é uma realidade, urgindo adotar atitudes sustentáveis, a exemplo da diminuição na necessidade de uma alimentação baseada em produtos animais.

CAPÍTULO IV – AVALIAÇÃO DA APLICAÇÃO DA LEI II/2017

Na sequência do estudo do estado da arte, foram realizados estudos *in situ*, de forma a responder aos objetivos propostos descritos anteriormente, ou seja: definir a proporcionalidade das práticas vegetarianas nas suas distintas vertentes (vegetariano, ovovegetariano, lactovegetariano, ovolactovegetariano e vegano); verificar a viabilidade de execução e de adesão à lei; recolher a opinião dos consumidores quanto à legislação promotora de estilos de vida mais saudáveis, especificamente quanto ao fornecimento da opção vegetariana na restauração pública; discutir a exequibilidade do ponto de vista gerencial e as consequências da alimentação vegetariana.

Salienta-se que todos os estudos apresentados obtiveram aprovação da Comissão de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (Of. Ref^a. 063-CE-2018), conforme disposto no Anexo III e que aos entrevistados de cada um dos estudos foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disposto no apêndice I, que foi aceite e assinado.

4.1 Introdução da opção vegetariana nos refeitórios das instituições públicas em Portugal: a opinião dos agentes (administradores e encarregados dos serviços de alimentação)

I. Introdução

A restauração, também chamada de alimentação coletiva, segundo Abreu *et al* (2011, p. 35) é representada pelas atividades de alimentação e nutrição que se efetuam dentro de Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN). O serviço pode ocorrer em restaurantes abertos ao público, hotéis, *catering*, ou em estabelecimentos de instituições públicas ou privadas. A restauração institucional abrange as UAN situadas dentro de empresas, escolas e outras, que tenham uma clientela fixa.

O serviço prestado pela UAN é gerenciado por autogestão, concessão ou misto. A primeira se dá com a administração da própria empresa, que pode englobar desde a seleção dos fornecedores, compra, armazenamento, pré-preparo, preparo e distribuição, ou seja, o processo de ponta a ponta. Já na concessão, geralmente, o espaço de produção e distribuição é cedido a uma empresa especializada (Abreu *et al*, 2011, p. 35 e 36).

O sistema de distribuição de uma UAN pode ocorrer de três formas: quando a refeição é produzida e distribuída no mesmo local, temos o sistema centralizado; o sistema descentralizado ocorre com a produção num único local, que é a cozinha central e aqui definimos como “transportada”, e depois ocorre distribuição para outro(s) local(is); por fim temos a produção mista, em que algumas das preparações são realizadas no local de produção e parte é transportada até ao local de consumo (Abreu, Spinelli, & Pinto, 2011, p. 36).

O planeamento físico-funcional de uma UAN deve contemplar espaço de áreas de receção, armazenamento, pré-preparo, confeção, espera para distribuição, distribuição, local de higienização e tratamento do lixo. O fluxo dos alimentos, do lixo e também o fluxo dos clientes deve ocorrer de maneira que permita dissociação dos três (Oliveira & Pinto, 2011).

A qualidade na restauração pública exige uma administração enxuta e para tanto é preciso otimização de custos, racionalização das áreas e equipamentos, sem esquecer as questões com o meio ambiente (o uso dos géneros alimentícios), produção e descarte de lixo e atender à satisfação do público alvo: o utente/ cliente.

Esses diversos factores, que vão desde as estruturas ao *layout* da área de produção, da disponibilidade de recursos financeiros, humanos e de tempo para a preparação, devem ser considerados na definição do sistema de distribuição da UAN.

A refeição transportada pode ser uma opção para reduzir custos, já que maximiza o potencial de trabalho dos recursos humanos, desde que os membros da equipa sejam qualificados e possua número suficiente para que a produção e distribuição ocorra sem risco higio-sanitário, além da sensorial. Com a produção centralizada existe maior possibilidade de que a organização do *layout* contemple a ergonomia, que considera as dimensões corretas de circulação, objetos e móveis, de forma a favorecer os fluxos e funcionalidade operacional.

Por outro lado, a refeição transportada tem limitações, já que certas preparações ficam prejudicadas quanto ao aspecto visual. Uma reclamação comum é a questão da temperatura do alimento, pois mesmo que atualmente se faça o uso de caixas isotérmicas, ainda assim ocorre perda de calor, seja na deposição ou retirada da preparação do alimento. Outro aspecto negativo seria também sensorial: o cheiro. Este sentido é estimulador do apetite.

Freire e Nogueira (2008, p. 87) mencionam a necessidade de os cardápios institucionais envolverem diversos aspetos, não só os de ordem culinária, de combinação dos alimentos de forma equilibrada nutricionalmente, mas também é preciso conhecer o mercado abastecedor, o género de clientela a que se destina, a disponibilidade financeira e a capacidade de produção (quantidade e qualidade dos equipamentos, dos recursos humanos).

Mezomo (2015, p. 118) ressalta a importância da habilidade de um administrador na condução da equipa de forma a atingir o objetivo, com excelência no rendimento, o que implicará um mínimo de esforço e de custo, mas sem desleixar a qualidade. A autora diz: “Para tanto, basta ter bom-senso, conhecimento das modernas técnicas de dimensionamento, recrutamento, treinamento e avaliação do pessoal”. A implantação de técnicas, de equipamento, de receitas (Fichas Técnicas de Preparação), quando novas e mesmo já rotineiras, é uma maneira de integrar a equipa à novidade. Além de que proporciona motivação na adesão ao novo e diminuição do tempo dispensado à fiscalização.

Tratando-se de ementas institucionais para atender à restauração pública, é provável que o cardápio seja de categoria simples, a qual difere dos de categoria intermediária e superior, pelo número de opções de cada componente do cardápio, na sofisticação das receitas e custos, embora em nenhum dos casos tal dispense a atuação de um conhecedor da área. Freire e Nogueira ressaltam a importância do profissional responsável pelo serviço, o qual deve possuir conhecimento, sensibilidade e dedicação para o planeamento de cardápios institucionais. Por exemplo, a diversificação dos cortes de carne e vegetais oferece apresentações distintas dos mesmos alimentos, o que diminui a monotonia do comensal.

O tipo de produção, do serviço, o horário e o número de dias de funcionamento na restauração irá determinar a necessidade no número de recursos humanos. Abreu, Spinelli e

Pinto (2011, p. 75) dizem que a administração dos recursos humanos deve ocorrer conjuntamente com as normas e procedimentos de forma harmónica, para obter da equipa o melhor desempenho, sem desconsiderar as limitações e habilidades individuais dos membros da mesma. É impreterível respeitar a legislação e o mercado de trabalho, e obviamente ofertar uma remuneração justa.

Superadas as questões já citadas, os recursos humanos precisam se manter estimulados e para tanto é importante que o ambiente ofereça condições na estrutura física (*layout* da área de produção), géneros, equipamentos. Além disso, devem ter tempo para formação contínua, capacitações para utilização dos novos géneros e equipamentos. Ou ainda melhor, possam participar da elaboração, teste e Ficha Técnica de Preparação (FTP)¹¹⁷ de uma nova receita. Com isso, o colaborador irá conhecer os novos preparos, sabendo de antemão a existência de dificuldades ou facilidades, assim como a necessidade da antecipação de pré-preparo, dos equipamentos envolvidos. Isso forma um conjunto para o sucesso ou insucesso na aceitação do cardápio ou mesmo de um único preparo.

Desta forma, percebemos o quão importantes são os recursos humanos na qualidade dos serviços prestados, pois se o segmento da restauração oferece oportunidade de emprego, por outro lado apresenta diversos entraves que vão desde o recrutamento e podemos estender à permanência do funcionário. Os entraves citados por Abreu, Spinelli e Pinto (2011, p. 77): problemas de adaptação ao trabalho; rejeição natural pela profissão; baixa remuneração; oportunidade de carreira limitada; competição com setores de produção mais valorizados; falta de *status*; trabalho muitas vezes insalubre, horários impróprios.

Com as novas demandas alimentares atuais da sociedade, concomitantemente à obrigatoriedade legislativa de ofertar menu vegetariano como opção na restauração pública, é imprescindível a adaptação de gestores e suas equipas. Este estudo se propõe verificar a viabilidade de execução e discutir a exequibilidade do ponto de vista gerencial e as consequências da implantação da alimentação vegetariana.

II. Metodologia

As cantinas/ refeitórios selecionados para esta pesquisa são espaços destinados à alimentação de frequentadores de hospitais (utentes, seus acompanhantes, corpo clínico e outros

¹¹⁷ FTP, é um instrumento gerencial, onde contém todos os ingredientes, as quantidades e modo de preparo de uma receita. Permite maior emancipação dos colaboradores das equipas envolvidas no preparo das receitas. O ideal é que a FTP seja elaborada pelo nutricionista em conjunto com o cozinheiro e os auxiliares deste último (Silva, *et al.*, 2017 e Brazil, *et al.*, 2016).

colaboradores), cantinas universitárias (docentes, discentes e outros colaboradores), e escolas de 1º, 2º, 3º ciclo e secundário, ou seja, englobando escolas agrupadas e não agrupadas, todas inseridas em instituições públicas e circunscritas ao concelho de Coimbra.

Primeiramente, o estudo foi autorizado pelo Conselho de Administração do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (ref^a CHUC-127-18), pela Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (plataforma <http://mime.gepe.min-edu.pt> – Inquérito n.º 0655800001), conforme documentos dos Anexos IV e V. E pelo Serviços de Ação Social municipal, através de contacto telefónico.

A entrevista pessoal, conforme Jean-Pierre Poulain e Rossana Pacheco da Costa Proença (2003, p. 372) é um método confiável para ferramentas com um grande número de questões e em questionamentos mais complexos.

III. Recolha de Dados

Como critério de inclusão na coleta dos dados, os participantes deveriam ocupar cargo de representação ou estarem autorizados para responder sobre locais de produção de refeições destinadas à restauração pública, nas cantinas/ refeitórios dos respetivos hospitais, escolas e universidade.

Previamente, estabeleceu-se contacto com os potenciais participantes, via telefónica ou meio eletrónico, a fim de agendar horário que lhes fosse disponível e conveniente. Os dados foram obtidos presencialmente em cada local, após concordância e assinatura do TCLE (APÊNDICE I).

Para garantir a confidencialidade dos respondentes, foi elaborado uma planilha de controle de atividades (APÊNDICE II), para preenchimento com código do guião/ questionário, nome do local e do respondente, número de telefone e endereço eletrónico, assinatura e data. De maneira que a partir do preenchimento desta planilha, cada local foi identificado exclusivamente pelo número atribuído no questionário.

O guião foi composto por questões estruturadas e semiestruturadas, e para captar a opinião dos administradores/ encarregados dos serviços de alimentação (APÊNDICE III), que poderia ser auto-administrado, com preenchimento pelo próprio entrevistado ou com anotações efetuadas pelo entrevistador, que ao final, procedeu à leitura do conteúdo, para que o respondente verificasse a autenticidade do conteúdo e desse a sua concordância.

A coleta dos dados dos inquéritos aos administradores dos serviços de alimentação de dois segmentos (escolas e cantinas universitárias), foi efetuada durante o mês de novembro de 2018, especificamente as entrevistas aos nutricionistas responsáveis pelos serviços de nutrição

e alimentação dos hospitais, ocorreram entre os dias 06 e 18/11/2018. Com os encarregados das cantinas universitárias, ocorreram entre 20 até 26/11/2018, ou seja, já após um ano da obrigatoriedade de implantação da lei (Lei nº 11/2017) que determina a opção vegetariana na oferta de refeições em toda a restauração pública em Portugal. O período da coleta de dados das escolas, ocorreu de 03/01 a 22/02/2019.

IV. Tratamento dos dados

Os dados quantitativos foram analisados estatisticamente através do programa de livre distribuição GNU PSPP, versão 1.0.1. Os dados qualitativos, contendo a opinião dos informantes foram descritos “da maneira mais fiel possível”, conforme recomenda Wolcott (1994) *apud* Minayo, Deslandes e Gomes (2008, p. 80). Na sequência, os dados foram decompostos para posterior interpretação (Gomes *et al.*, 2005) *apud* Minayo, Deslandes e Gomes (2008, p. 80), articulando os dados aos propósitos da pesquisa e embasados na fundamentação teórica (Minayo, Deslandes, & Gomes, 2008, p. 81).

Os serviços dos hospitais e das cantinas universitárias são contínuos, o que justifica a utilização da média diária das refeições servidas entre os meses de janeiro até outubro de 2018. Já no segmento escolar, como o ano letivo se inicia em meados do mês de setembro, e considerando que outubro ainda é um período de adaptação, que pode não caracterizar a realidade, optou-se por solicitar os dados contabilizados na média diária das refeições do mês de novembro, visto que dezembro se trata de um mês atípico.

V. Resultados

A pesquisa pessoal, conduzida pelo entrevistador, foi a forma mais escolhida pelos participantes dos segmentos cantinas e escolas. A quase totalidade dos entrevistados (96,5%) preferiram somente falar, e em anuência para que o entrevistador anotasse as falas e procedesse à leitura do conteúdo transcrito para certificação das anotações.

A opção pela pesquisa pessoal ocorreu por causa da demanda de outras tarefas durante a entrevista, tais como, atender ligações telefônicas, responder questões com colegas de trabalho, ou seja, tomar decisões necessariamente imediatas.

A amostra teria abrangência de 100% no caso de se terem aplicado 31 questionários, contudo, 2 escolas da rede pública optaram por não participar deste estudo, de forma que o grupo foi composto por 29, ou seja, teve abrangência de 93,5%.

Os estabelecimentos públicos podem ter os serviços prestados por gestão direta ou concessionado, também chamado de adjudicado. Através da tabela 1, observa-se que a gestão concessionada é a maioria neste grupo (65,5%).

Tabela 1. Descrição das características dos serviços de alimentação disponibilizados na restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas. Coimbra, 2018 (n=29).

Variáveis	n	%
Instituição		
Escolas públicas (agrupadas e não agrupadas)	14	48,3
Cantinas universitárias	10	34,5
Hospitais públicos	5	17,2
Gestão		
Concessionada	19	65,5
Direta (própria)	10	34,5
Produção de refeição		
Local	22	75,9
Mista	4	13,8
Transportada	3	10,3
Tipo de serviço ao público		
Empratado	28	96,6
Buffet	9	31
Tipo de produtos para a confecção das refeições		
Convencionais	25	86,2
Convencionais e biológicos/ orgânicos	3	10,3
Biológicos/ orgânicos	1	3,5
Oferta de refeição vegetariana	29	100
Vertentes do vegetarianismo		
Vegana	23	79,3
Ovolactovegetariana	17	58,6
Ovovegetariana	14	48,3
Lactovegetariana	12	41,4
Crudivorista	1	3,4
Produtos específicos para vegetarianos		
Doces	4	13,8
Pães e biscoitos	3	10,3
Pastelaria salgada	2	6,9
Produtos biológicos/ orgânicos	2	6,9

Ainda na tabela 1, verifica-se que a produção da refeição ocorre no local em 75,9%, e o tipo de serviço já empratado ocorre em 96,5%, sendo que em 31% dos locais, o público faz uso do serviço de *buffet*. Os produtos convencionais são indiscutivelmente os mais utilizados, pois estão em 86,2% dos serviços.

Em decorrência da Lei nº 11/2017, seria de esperar a unanimidade na oferta da opção da ementa vegetariana na vertente vegana, mas apesar de estar mais presente do que as demais, aparece em 79,3% dos locais que fizeram parte deste estudo. A oferta da ementa de vertente ovolactovegetariana ocorreu em 58,6% da amostra.

Produtos específicos aos vegetarianos aparecem com pouca expressão, sendo que os doces são os de maior oferta (13,8%).

Tabela 2. Descrição do Grupo de administradores/ encarregados dos serviços de alimentação da restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas em relação ao uso de matéria-prima, utensílios e temperos. Coimbra, 2018 (n=29).

Variáveis	n	%
Produtos utilizados para a preparação das refeições vegetarianas		
Leguminosas verdes	29	100
Leguminosas secas	28	96,6
Gelatina	23	79,3
Ovos	18	62,1
Tofu	18	62,1
Seitan	16	55,2
Leite/ iogurte	14	48,3
Queijo	11	37,9
Nata	9	31
Pescado	8	27,6
Molho de soja	7	24,1
Mel	3	10,3
Algas	2	6,9
Utensílios para a preparação das refeições vegetarianas		
Aço inoxidável (inox)	29	100
Antiaderente	16	55,2
Alumínio	16	55,2
Ferro	6	20,7
Vidro	4	13,8
Cobre	1	3,4
Barro e cerâmica	1	3,4
Disponibilidade de tempero, além dos já incluídos no preparo dos alimentos		
Azeite	29	100
Limão	22	75,9
Orégãos	21	72,4
Vinagre de vinho	21	72,4
Sal	15	51,7
Vinagre balsâmico	13	44,8
Óleo de girassol	10	34,5
Óleo de amendoim	6	20,7
Molho de soja	4	13,8
Vinagre de maçã	3	10,3

Através da tabela 2, verificamos que o uso de leguminosas verdes foi unânime em todos os locais, e em 96,6%, estes grãos, quando secos, também estiveram presentes. A gelatina (vegetal) foi o terceiro produto mais citado, seguido de ovos e tofu (ambos em 62,1%); o seitan em 55,2%; em sequência aparecem o leite/ iogurte, o queijo e a nata, respectivamente com os percentuais 48,3; 37,9 e 31.

O pescado não faz parte de uma dieta para vegetarianos. Mesmo assim 27,6% dos locais o citaram como ingrediente. Já o molho de soja estava presente em 24,5%, seguido do mel em 10,3%. Com relação às algas foi citada apenas em 6,9%.

Verificou-se que a banha nunca era utilizada para o preparo dessas refeições. Em um local (escola) o responsável admitiu que não saberia se, em caso de ser solicitada a ementa vegetariana, utilizaria o peixe, leite/ iogurte, queijo e nata.

Em 100% dos estabelecimentos, fazem uso de utensílio de aço inoxidável (inox) para a preparação das refeições vegetarianas. Em menor número, porém em mais de metade dos locais, utilizam antiaderentes e o alumínio. Já o ferro esteve presente em pouco mais de 1/5 desta amostra, o vidro ainda menos, e inexpressiva foi a presença de utensílios de cobre e barro.

Na totalidade dos estabelecimentos, os temperos disponibilizados aos utentes, além dos incluídos no preparo dos alimentos foram, em primeira ordem o azeite, seguido pelo limão, orégãos e vinagre de vinho. O sal, ainda que menos frequente, é disponibilizado para os utentes em praticamente metade dos locais do estudo.

Tabela 3. Descrição do número médio de refeições servidas diariamente na restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas. Coimbra, 2018 (n = 35507).

Subgrupos	Tipo de refeição	Número médio de refeições Mediterrânicas/ tradicionais				Número médio de refeições Vegetarianas				total
		2ª até 6ª feira		Sábado e domingo		2ª até 6ª feira		Sábado e domingo		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Hospital	Pequeno almoço	1474	4,1	1447	4,1	12	<0,1	12	<0,1	5699
Escolas		2632	7,4	-	-	-	-	-	-	
Cantinas*		182	0,5	-	-	-	-	-	-	
Subtotal		4228	12,0	1447	4,1	12	<0,1	12	<0,1	
Hospital	Almoço	2387	6,7	2247	6,3	179	1,1	129	0,8	16890
Escolas		7827	22,0	-	-	87	0,5	-	-	
Cantinas*		3250	9,2	400	1,2	344	2,0	40	0,2	
Subtotal		13464	37,9	2647	7,5	610	1,7	169	0,5	
Hospital	Lanche	1432	4,0	1408	4,0	12	<0,1	12	<0,1	5559
Escolas		2610	7,4	-	-	-	-	-	-	
Cantinas*		85	0,2	-	-	-	-	-	-	
Subtotal		4127	11,6	1408	4,0	12	<0,1	12	<0,1	
Hospital	Jantar	1675	4,7	1629	4,6	63	0,2	57	0,2	4446
Escolas		-	-	-	-	-	-	-	-	
Cantinas*		708	2,0	180	0,5	99	0,3	35	0,1	
Subtotal		2383	6,7	1809	5,1	162	0,5	92	0,3	
Hospital	Ceia	1458	4,1	1431	4,0	12	<0,1	12	<0,1	2913
Escolas		-	-	-	-	-	-	-	-	
Cantinas*		-	-	-	-	-	-	-	-	
Subtotal		1458	4,1	1431	4,0	12	<0,1	12	<0,1	
total		25660	72,3	8742	24,6	808	2,3	297	0,8	35507

*Cantinas Universitárias

A tabela 3 mostra que nos serviços alimentares dos hospitais se mantêm todas as refeições independentemente do dia da semana. Nas escolas a oferta de refeições ocorre exclusivamente de segunda-feira até sexta-feira e tanto o jantar como a ceia são inexistentes. Esta última refeição também não está presente nas cantinas universitárias.

Percebe-se que a opção vegetariana, no geral deste universo (n= 35507) ocorre em 3%. É um facto, mesmo quando se avalia exclusivamente o almoço (n= 16890) de 2ª até 6ª feira, no

segmento cantinas universitárias, que é a de maior procura, está em 2%. E, ainda em menor presença no almoço escolar, que está em 0,5%.

Tabela 4. Descrição do tipo de refeições disponibilizadas na restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas. Coimbra, 2018 (n=29).

Variáveis	Mediterrânica/ tradicional				Vegetariana			
	2ª até 6ª feira		Sábado e domingo		2ª até 6ª feira		Sábado e domingo	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pequeno almoço	18	62,1	5	17,2	2	6,9	2	6,1
Almoço	29	100	7	24,1	25	86,2	4	13,8
Lanche	12	41,4	24	82,8	2	6,1	2	6,1
Jantar	8	27,6	6	20,7	6	20,7	4	13,8
Ceia	5	17,2	5	17,2	2	6,1	2	6,1

A tabela 4 evidencia que o almoço é a única refeição servida em todas as cantinas/ refeitórios que formaram a amostra da pesquisa. Além disso fica caracterizada a sua importância, pois também é a refeição de maior presença na opção vegetariana (86,2%).

A primeira refeição do dia e o lanche, são servidas maioritariamente de segunda até sexta-feira, mas na versão vegetariana, o número se manteve, pois, somente o segmento hospitalar a oferece.

No conjunto, a ementa mediterrânica, tida como a tradicional, foi a mais frequente em todas as refeições e independente do período da semana, já a vegetariana decresce no final da semana.

Tabela 5. Descrição da opinião dos administradores/ encarregados da restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas, em relação aos recursos estruturais, financeiros, temporais e humanos. Coimbra, 2018 (n=29).

	Preparo de refeição da ementa Mediterrânica/ tradicional		Preparo de refeição da ementa Vegetariana	
	n	%	n	%
Recursos Estruturais				
Muito Insatisfeito	-	-	-	-
Insatisfeito	1	3,4	1	3,4
Indiferentes	3	10,3	7	24,1
Satisfeito	19	65,5	15	51,7
Muito Satisfeito	5	17,2	5	17,2
Não sabe/ Não responde	1	3,4	1	3,4
Recursos Financeiros				
Muito Insatisfeito	-	-	-	-
Insatisfeito	1	3,4	1	3,4
Indiferentes	7	24,1	9	31,0
Satisfeito	13	44,8	11	37,9
Muito Satisfeito	6	20,7	6	20,7
Não sabe/ Não responde	2	6,9	2	6,9
Recursos Temporais				
Muito Insatisfeito	2	6,9	3	10,3

Insatisfeito	4	13,8	3	10,3
Indiferentes	4	13,8	5	17,2
Satisfeito	13	44,8	12	41,4
Muito Satisfeito	5	17,2	5	17,2
Não sabe/ Não responde	1	3,4	1	3,4
Recursos Humanos				
Muito Insatisfeito	2	6,9	3	10,3
Insatisfeito	10	34,5	8	27,6
Indiferentes	1	3,4	4	13,8
Satisfeito	8	27,6	6	20,7
Muito Satisfeito	7	24,1	7	24,1
Não sabe/ Não responde	1	3,4	1	3,4

A tabela 5 descreve a opinião dos administradores e encarregados em relação aos recursos estruturais, financeiros, temporais e humanos destinados ao preparo de ambas as ementas.

A avaliação “insatisfeitos” aparece mais vezes no critério dos recursos temporais e humanos, sendo este último, citado em maior número de vezes, ou seja, em 34,5% e 27,6% respectivamente para o preparo das ementas Mediterrânica/tradicional e Vegetariana.

A opinião em relação aos recursos estruturais é mais positiva do que todos os demais recursos. A satisfação aparece em 65,5% quando se avalia a estrutura para a produção das ementas Mediterrânica/tradicional e para as 51,7 % vegetarianas.

Em relação aos recursos financeiros, opinaram estar satisfeitos na ordem de 44,8% para o preparo da ementa Mediterrânica/tradicional e 37,9% para o preparo da ementa Vegetariana.

Tabela 6. Descrição da opinião dos administradores/ encarregados da restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas, sobre a própria satisfação em relação ao tempo despendido com a ementa vegetariana. Coimbra, 2018 (n=29).

Tempo destinado para				
Elaboração das Fichas Técnicas de Preparação				
Muito Insatisfeito	-	-	4	13,8
Insatisfeito	-	-	3	10,3
Indiferentes	-	-	6	20,7
Satisfeito	-	-	7	24,1
Muito Satisfeito	-	-	6	20,7
Não sabe/ Não responde	-	-	3	10,3
Avaliação da aceitação das ementas				
Muito Insatisfeito	-	-	3	10,3
Insatisfeito	-	-	2	6,9
Indiferentes	-	-	8	27,6
Satisfeito	-	-	6	20,7
Muito Satisfeito	-	-	6	20,7
Não sabe/ Não responde	-	-	4	13,8
Treinamento da equipa de apoio				
Muito Insatisfeito	-	-	5	17,2
Insatisfeito	-	-	2	6,9
Indiferentes	-	-	3	10,3
Satisfeito	-	-	8	27,6
Muito Satisfeito	-	-	7	24,1
Não sabe/ Não responde	-	-	4	13,8

A tabela 6, exclusivamente sobre a ementa Vegetariana em termos de tempo destinado para a elaboração das Fichas Técnicas de Preparação (FTP), avaliação da aceitação das ementas e treinamento da equipa de apoio, demonstra que os administradores se descrevem satisfeitos, respetivamente em 24,1%, 20,7% e 27,6%.

Tabela 7. Descrição da opinião dos administradores/ encarregados da restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas, sobre apreciação das ementas. Coimbra, 2018 (n=29).

	Mediterrânica/ tradicional		Vegetariana	
	n	%	n	%
Muito Insatisfeito	-	-	1	3,4
Insatisfeito	-	-	-	-
Indiferentes	1	3,4	5	17,2
Satisfeito	20	69,0	14	48,3
Muito Satisfeito	8	27,6	3	10,3
Não sabe/ Não responde	-	-	6	20,7

Os administradores/ encarregados consideram que os utentes em sua maioria estão satisfeitos ou muito satisfeitos em relação à apreciação da ementa Mediterrânica (69% + 27,6%) e na vertente Vegetariana (48,3% + 10,3%). No entanto, os responsáveis pelos locais, em 20,7% dizem desconhecer ou não respondem. A variável “muito insatisfeito” e “indiferente” foi mais elevada na opção vegetariana, ou seja, respectivamente em 3,4% e 17,2% (Tabela 7).

Tabela 8. Descrição da opinião dos administradores/ encarregados da restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas, quanto à motivação em relação à ementa vegetariana. Coimbra, 2018 (n=29).

	Equipa de apoio		Utente	
	n	%	n	%
Muito Insatisfeito	-	-	1	3,4
Insatisfeito	2	6,9	-	-
Indiferentes	7	24,1	5	17,2
Satisfeito	9	31,0	14	48,3
Muito Satisfeito	7	24,1	3	10,3
Não sabe/ Não responde	4	13,8	6	20,7

Quanto à motivação, exclusivamente sobre a ementa vegetariana, um dos administradores considerou que os utentes estariam muito insatisfeitos, mas o percentual de satisfação (48,3% + 10,3%) é bem maior entre os utentes do que entre os colaboradores (31% + 24,1%), conforme se vê na tabela 8.

Tabela 9. Descrição da opinião dos administradores/ encarregados da restauração pública: hospitais, cantinas universitárias e escolas, em relação à viabilidade de aplicabilidade da Lei nº 11/2017, Coimbra, 2018 (n=29).

Variáveis	n	%
Desde já	19	65,5
Dentro de 1 a 2 anos	5	17,2
Entre 3 e 5 anos	3	10,3
Mais de 5 anos	1	3,4
Nunca	1	3,4

Os resultados da tabela 9 mostram que a maioria dos administradores dos locais que participaram do estudo considera viável aplicar a lei (Lei nº 11/2017) em seus locais de trabalho, já no momento em que foram coletados os dados.

Além de responderem ao questionário, os nutricionistas atuantes na Unidade de Nutrição e Dietética (UND) dos hospitais públicos do concelho de Coimbra também efetuaram depoimentos. Esclarece-se que as anotações entre aspas são citações dos depoentes.

Os comentários mais recorrentes dos profissionais das UND, foram relativos à vertente do vegetarianismo, vejamos o registo:

“desde que a lei foi instituída, nenhum paciente ou utente (corpo clínico ou funcionário) solicitou a dieta *vegan*”

Em outras duas UND, os comentários que aparecem, são respectivamente:

“Os produtos exclusivos para veganos somente serão comprados se ocorrer demanda”.

“se existir solicitação para a refeição *vegan*, com marcação prévia, será providenciado”. “A dieta neste local é a ovolactovegetariana e é pouco solicitada”.

O que está em consonância com os produtos utilizados no preparo, tal como queijo e nata tradicionais. Ainda que para a opção vegetariana, em 3/5 deste segmento, há queijo e iogurte de extrato de soja.

Um dos nutricionistas afirmou que a opção vegetariana poderá se moldar ao paciente, além de:

“nas dietas ovolactovegetarianas, são servidos queijos e natas”

“é estimulado que pelo menos uma a duas vezes por semana, o paciente consuma peixe. Mas não é imposição”

No mesmo questionário aparece: “possibilidade de contaminação cruzada”.

Este comentário teria sido o motivo de ter assinalado indiferença na disponibilidade de recursos na estrutura da área de produção das refeições vegetarianas, e quiçá assinalar insatisfação quanto ao tempo de treinamento e motivação da equipa de apoio.

No último questionário coletado no segmento hospitalar registou-se que no local nunca foi solicitado dieta *vegan*. Além disso, os produtos não são específicos para veganos, de modo que, queijo, leite, nata e iogurte são os tradicionais.

A refeição *vegan* foi a vertente vegetariana citada quase como a única na maior das cantinas do segmento universitário. Contudo em alguns inquéritos, esclarece-se que há oferta de produtos para compor a vertente ovolactovegetariana, mas se o utente solicitar a opção *vegan*, “atualmente, terá somente salada”.

Em uma das cantinas universitárias, o encarregado diz: “Nesta cantina é servido o vegetariano normal”, indicou para assinalar a vertente ovolactovegetariana e segue: “se for *vegan* verdadeiro não pode comer nesta cantina”.

Como as refeições servidas não são produzidas no local, o encarregado ficou em dúvida de quais os ingredientes que fariam parte das preparações servidas na opção vegetariana, tais como o molho de soja, peixe, iogurte, queijo, nata e gelatina.

Em relação à refeição social com opção vegetariana, na planilha de controle de refeições do mês de outubro, mostrou que no dia em que é servido, por exemplo, hambúrguer, aumenta a procura, mas quando é feijoada ou rancho, não agrada tanto, “os brasileiros sim gostam do feijão, especialmente se for feijão preto, sempre pedem mais um pouquinho”. Outro comentário foi que: “Na maioria fazem a escolha por conveniência do gosto e vegetarianos realmente são 5 pessoas”.

O encarregado de outra cantina universitária, indicou as opções vegana e crudivorista, pois oferece saladas cruas.

“vegetarianos verdadeiros, no local são quatro, os demais se dizem “vegetarianos” quando o prato do dia não é tão bom e o vegetariano lhes “cheira” bem. Os “vegetarianos”, os que são falsos, não gostam de tofu e do seitan gostam, almôndegas de lentilha todos gostam. O rancho vegetariano e a feijoada vegetariana são apreciados só pelos *vegan*, gostam mesmo. “os vegetarianos mesmo não são esquisitos, pois já estão habituados a comer em casa, aceitam. E nunca sugerem mais diversidade”. “Os vegetarianos falsos não gostam de soja, nem de lentilha. Mas se é hambúrguer, que é feito de seitan ou mesmo de feijão preto, é sempre aceite”.

“Os produtos para preparar o vegetariano são caros... os pratos estão sujeitos ao que estiver disponível na casa ou no armazém. Mas aqui é raro faltar alguma coisa para preparar, embora já tenha acontecido”.

“Para saber quem é o verdadeiro vegetariano... se a refeição social vegetariana fosse mais cara! Aí daria para ver”.

Citou queijo do tipo tradicional para o preparo das refeições veganas e mesmo tendo indicado a existência de doces específicos para os vegetarianos, acrescentou que os “vegetarianos” consomem arroz doce e pudim de leite.

Apesar de ter assinalado que a viabilidade de aplicação da lei não ser desde já e sim dentro de 1 a 2 anos, opina que irá ter mais vegetarianos com o passar do tempo. “Inclusive miúdos na creche que já são vegetarianos”, pois os pais incentivam os filhos a serem desde o início.

Arroz e esparguete integral foram elencados como produtos específicos para o preparo das ementas veganas, mas também foram citados a farinha e tofu. Em um inquérito assinalou-se a presença de produtos biológicos e orgânicos específicos para os vegetarianos, mas mostrou ter dúvida sobre o assunto.

Quanto ao grau de satisfação vejamos os comentários retirados em dois dos questionários, respectivamente:

“Gostaria de participar ativamente no preparo das ementas e nas FTP”.

“Não existe consonância entre quem prepara a ementa e os funcionários que são os executores”.

Já os comentários retirados de outro questionário, o encarregado sente-se integrado no preparo das FTP. Mas admite que não as utiliza faz tempo. “Porém a central do Pólo a que estou ligado, terá”. No local as FTP não são rígidas, visto que o utente escolhe o que irá incorporar na sua opção e justifica que nunca tiveram a solicitação de um *vegan*.

Em outra cantina universitária, o encarregado considerou positivo não participar da preparação de FTP e não necessitar avaliar a aceitação das ementas, mas quanto à formação da equipa se manifestou como muito insatisfeito.

Entre todas as entrevistas, detectamos um único local com grande interesse sobre o tema desta pesquisa. Mantém um controle das refeições vegetarianas desde 2016, pois considera que seria uma questão de gestão, tendo disponibilizado os dados:

“Em 2016, 2017 e até meados de novembro de 2018 (precisamente em 21 de novembro) foram respectivamente 5,8%, 7,92% e 7,97%. Neste último ano, foram servidas 1766 refeições vegetarianas aos estudantes e 40 para funcionários, docentes e não docentes. A consciência ambiental é notória entre os mais novos”.

Porém, revelou que a maioria dos optantes da ementa *vegan* o fazem por conveniência, e crê que o *vegan* verdadeiro carrega o lanche consigo. “Nesta cantina não existem *vegans*, ou uma ou duas pessoas, as quais se mostram satisfeitas com as refeições”. Entretanto citou um artigo sobre os reducionistas, que estão dispostos a diminuir o consumo de carne.

Faz-se ainda destaque de que em todas as cantinas a gelatina vegetal é omnipresente, contudo, foi o encarregado desta cantina, mais uma vez, o único a apontar para o rótulo deste produto, com o registo de possuir traços de leite e ovos.

Enquanto nas cantinas universitárias, todos os dados e comentários foram efetuados pelos encarregados de cada local, no segmento escolar os dados e comentários não foram

exclusividade da direção dos Agrupamentos de Escolas e Escolas Não Agrupadas ou do responsável pelo Serviço de Ação Social Escolar (SASE). Ou seja, também houve participação dos encarregados das cantinas.

Os dados já dispostos na tabela 3 mostram que a refeição vegetariana é de ínfima oferta e/ou procura. A ementa *vegan*, que é a determinada pela Lei, não ocorre em 100% dos casos e chama-se a atenção de que em 7827 refeições servidas, somente 87 foram vegetarianas independente da vertente. Porém, ao avaliar em pormenor, a *vegan* aparece com o mesmo percentual que a ovovegetariana, pois das 14 escolas, ocorre em menos de 76%.

Assim, foi indicada a utilização para o preparo dos pratos da ementa vegetariana: ovos, leite convencional, peixe e queijo/nata (ambos convencionais), respectivamente em 11, 8, 6 e 5 das escolas.

O tofu e o seitan foram citados, respetivamente, em 5 e 3 escolas.

Apesar de terem ocorrido registos da pouca diversidade de produto, observa-se a citação do uso da farinha vegetariana (soja). Novamente observa-se que existe a idéia de que o arroz e esparguete integral são ingredientes de uso exclusivo para a ementa vegetariana. Nesta escola existe oferta de leite e natas de soja, além de quiche e folhados (com soja e vegetais), mas exclusivamente no bar.

Assim como verificado nas cantinas universitárias, também em refeitórios escolares é mencionado: “Quando não gostam da comida tradicional, os alunos marcam refeição vegetariana”.

Em outra escola destacamos três comentários relevantes:

“A escola tem acompanhado as demandas, inclusive as novas, como com a chegada de migrantes, que por vezes excluem a carne de porco ou outras, exemplo: Muçulmanos, filhos de migrantes, que foram acolhidos pelo estado português”.

“Contrassenso vegetariano, que em geral são pessoas preocupadas com a sustentabilidade do planeta, mas fazem uso de produtos que percorrem longas distâncias, de modo que necessitam utilizar recursos que são caros ao ambiente, por exemplo: combustíveis”.

“Do ponto de vista prático, a medida de disponibilizar ementas vegetarianas aos alunos é exequível. No entanto, do ponto de vista cultural, social, ainda há necessidade de deixar passar algum tempo para que esta medida seja interiorizada e plenamente consolidada”.

Ainda dentro deste segmento, uma respondente sugeriu:

“escutar a opinião dos alunos para ementas mais diversificadas. Aumentar a variedade: tofu, seitan, hambúrguer, enchidos... há tantos! Possibilidade de enriquecer

a confecção, de modo que gostaria de participar no preparo das fichas técnicas de preparação. Acho que a DGE aposta pouco no vegetariano”.

Nesta mesma escola, a responsável pela SASE, explicou que, para ter direito a uma refeição diferente da usual, é necessária especificação médica, após a qual é elaborada uma dieta individualizada. Com relação à dieta vegetariana, inicialmente os alunos optavam, provavelmente, pela novidade da lei. No ano letivo de 2017/2018, a partir do momento que o encarregado de educação (responsável pelo discente) assinava o documento de autorização para a dieta vegetariana, o que significava adesão por todo aquele período. Atualmente, no ano letivo de 2018/2019, há dois documentos para assinar, mas o aluno poderá ou não optar pela ementa vegetariana. Ou seja, poderá usufruir das duas, sendo que para a refeição vegetariana deverá marcar com 48 horas de antecedência. Os documentos são “Declaração de interesse de dietas alternativas da DGEstE” e “Pedido de dietas alternativas da DGEstE” (ANEXOS VI e VII).

Ainda mostrou que no dia 04/01/2019, nenhuma refeição vegetariana foi solicitada e na data de 07/01/2019, apontou uma única solicitação. Para a encarregada do preparo das refeições, tal facto se relaciona com a monotonia das ementas. Por outro lado, informou que, no bar da escola, já existiram produtos de pastelaria, específicos para vegetarianos, mas a adesão foi ínfima.

O cuidado em não utilizar produtos transgênicos foi referido pelo entrevistado de outra escola e a percepção sobre a adesão às refeições vegetarianas contraria a anterior, quando diz: “Existe um aumento no número de refeições vegetarianas em relação ao ano anterior”. Embora registre que: “Há duas pessoas realmente veganas, os demais é quando lhes apetece a alternativa, por exemplo peixe, pois não gostam”. Além de: “mesmo os que escolhem a refeição vegetariana, costumam optar por sobremesas como arroz doce”. Outra observação é que nunca ocorreu procura de pastelaria salgada, e doces para vegetarianos no bar da escola.

Entre as escolas que são de responsabilidade da câmara municipal, os alunos usufruem de refeições transportadas, que são produzidas em sistema centralizado, assim se justifica o preenchimento de um único questionário. A média do mês de novembro foi de 4720 refeições. A respondente indicou a presença de utensílios de polipropileno para a confecção de alguns alimentos. E quanto à matéria-prima para a confecção de ementas vegetarianas, não soube precisar a disponibilidade de queijos ou outros produtos para substituir os lácteos. Porém, como dado diferenciador, foi assinalada a oferta de todas as vertentes do vegetarianismo, inclusive o crudivorismo. Segundo a respondente, a empresa concessionada que executa a refeição, a faz conforme a solicitação do encarregado de educação. Entretanto registou: “No universo de

alunos beneficiários de refeições escolares, dos 19 inicialmente inscritos, apenas um pretende beneficiar deste tipo de ementa”.

Há uma única escola no sistema de autogestão, e que segue o padrão já citado em relação aos produtos lácteos tradicionais, além do mesmo cuidado sobre as demandas diferenciadas motivadas por religião ou de saúde, com exclusão de carne de porco e/ou ovos, mas ao contrário das outras escolas foi mencionado que a elaboração da ementa é feita pela cozinheira da própria escola e da inexistência de cardápio e FTP, o que foi justificado por nunca ter sido solicitado pelos alunos.

Novamente vimos a preocupação em atender as diferenças dos alunos, em outro depoimento:

“Nesta escola nunca ocorreu a solicitação de dieta vegana, entretanto existem atualmente a solicitação de uma dieta totalmente livre de sal (devido a problemas renais) e uma dieta pastosa (para atender um aluno com problemas motores). Estas duas dietas são servidas em 3 dias da semana”.

Embora nunca tenha tido solicitação de dieta vegana, atende dois alunos com características específicas, em que um deles rejeita totalmente o peixe e o outro rejeita a carne vermelha. Assim em alternativa para ambos, costuma estufar soja, lentilha, grão de bico ou feijão (vermelho, branco, catarino, frade) e para saltear: legumes e ovos, mas também faz uso de natas e peixe. O que vemos é a chamada refeição flexitariana, tanto que esta respondente, à exceção da vertente crudivora, assinalou todas as demais.

Já em outro estabelecimento educacional, percebemos preocupação em relação ao desperdício de alimentos preparados e não consumidos. Na escola existe oferta de todas as vertentes, inclusive servem refeições que atendem 3 alunos muçulmanos, que consomem proteína animal exclusivamente de peixe. Prepara-o diariamente, mesmo que não sejam frequentadores diários da cantina, “esta situação é ruim, pois tenho de estar preparada diariamente”. “Os muçulmanos consomem o bacalhau com natas, aliás é a única forma de preparo de peixe que todos os alunos apreciam”. E diz que a quantidade de refeições varia conforme o que houver para “comer”.

Quando questionada sobre a marcação prévia, a resposta foi que não é realizada: “inclusive posso vender na hora, claro, com o uso do cartão do aluno”. Ainda registou que quando a ementa mediterrânica contempla carne, os alunos gostam, mas quando a proteína é de peixe, já sabe que colocará muita comida no lixo. Porém ressaltou: “Mas não há hipótese de pedir a vegetariana. Sendo que os alunos que tiveram solicitação dos pais para optar pela vegetariana poderão modificar e sem pré marcação da mudança”.

Ao final, reforçou que atualmente são 5 utentes veganos. Mas desconhece se os mesmos optam por sobremesas contendo leite.

Já em outro estabelecimento escolar, observamos a particularidade de fornecimento do pequeno almoço como suplemento para alunos carenciados. Tal refeição é servida às 10 horas e caso o aluno não retire neste horário, poderá retirar no turno da tarde.

Em relação à refeição vegetariana, desde o começo do ano letivo 2018/2019 tem o consumo diário por um aluno, mas que primeiramente formalizou em documento (ANEXO VI). E no mês de janeiro ocorreu mais uma adesão, porém não é diariamente. Segundo a informação da cozinheira, nesta escola mesmo com baixa adesão da ementa vegetariana, esta ocorre por opção e não por conveniência.

Em virtude da informação de que o peixe seria matéria-prima para o preparo da refeição vegetariana, foi pertinente dialogar sobre o assunto, donde evidenciou que o peixe não é considerado um alimento de exclusão para este menu.

Faz-se o registo de uma aluna muçulmana, que não consome carne de porco por seguir os preceitos religiosos.

Para a avaliação das ementas diz que “não existem registos, mas os sinais são positivos”. Porém considera que mesmo que os sinais sejam positivos, não existe um *feedback*/estímulo para que alguém se disponibilize a experimentar a refeição vegetariana. Segundo o responsável pela Ação Social Escolar (ASE) atualmente “não há entusiasmo”, mas na refeição tradicional (mediterrânica), é feito bom consumo de vegetais e nota-se pela quantidade que é bastante “ao estilo mediterrânico”.

Apesar de a escola já fornecer a ementa vegetariana, percebe-se baixa adesão da lei, e assim opina que dentro de 1 a 2 anos, a inclusão da opção vegetariana será de aplicação viável, mas para tanto o tema vegetarianismo precisa ser mais trabalhado para maior adesão.

Nesta sequência, em outra escola, percebemos a particularidade da anterior no que concerne aos alunos em situação económica carenciada e direito a receber o pequeno almoço. Além de que, como em todas as demais, existe a preocupação de atender as diferentes demandas alimentares, e que atualmente há dois alunos com restrição de produtos contendo glúten. E quando a ementa determina por exemplo almôndegas, é solicitado algo em alternativa.

A cozinheira começou seu relato dizendo que não sabe dizer se nas refeições vegetarianas utilizam peixe, leite, queijo e nata. Ela, que tem 23 anos de atuação na escola, salientou que durante todos esses anos nunca foi solicitada a refeição vegetariana, de maneira que não há oferta, porém, caso ocorra esse pedido, ela se diz preparada para cozinhar sem leite ou ovos, mas, atualmente, não se sente apta para a confeção de uma refeição vegana, visto não ter

recebido formação, mas em caso de necessidade, está disposta a aprender. Diz ainda que tem conhecimento de uma menina vegetariana, com cerca de 13 anos de idade, mas que nunca faz as refeições na escola, visto que diariamente a mãe a leva para almoçar em casa. No seu entender, a mãe será vegetariana, o certo é que alguém na família é vegetariano.

Para aderir a dietas alternativas, diz estar ciente de que é necessário assinar documento específico. Porém, mesmo sem procura oficial, assume que procurará uma alternativa, pois tem em mente a importância de que todas as crianças tenham a possibilidade de se alimentarem na escola.

Em relação à apreciação da ementa vegetariana tem como ideia: “O português... pode ser carne todos os dias. O peixe? Eles não gostam muito de peixe...hoje foi febras e chegou a 122 refeições, e quando é peixe, eles vão ao bar da escola. Quando é peixe fica entre 80 e 90”.

Agora quanto à motivação da equipa, que, para além da própria cozinheira, é composta por mais uma pessoa, tem a certeza que será apoiada: “sabe como é, ela está aqui há quase tanto tempo quanto eu, só uns meses menos”.

As afirmações da respondente (cozinheira) na última escola da amostra demonstram que além de se preocupar com as necessidades dos alunos, também se trata de uma pessoa com a formação na área da alimentação, pois, assim se expressou:

“os meninos que eu sirvo dizem que são vegetarianos, mas comem ovos, e não são *vegan*. E os ovos que utilizo são os ovos preparados já cozinhados e embalados a vácuo, e há os ovos líquidos e inteiros. Então sempre cozinho os ovos à parte, porque pode ter os *vegans*, ou um alérgico à proteína do ovo, e dessa maneira tenho que me acautelar, por que posso matar um menino, preciso trabalhar com o coração. Cozinho os ovos separados e os que pedirem para adicionar, são postos à parte”.

A vertente lactovegetariana inicialmente foi descartada, porém no decorrer da entrevista lembrou que: “Quando é servido o arroz doce, mesmo os vegetarianos tiram, assim temos os lactovegetarianos”.

Deixa claro que a opção da refeição *vegan* ocorre pela não apreciação de pescados:

“se houver um dia de peixe, eu tenho mais vegetariana, porque eles não gostam de peixe, os miúdos no geral não gostam de peixe e tem um miúdo que tem repugnância à carne, então foi dito que ele providencie o pedido da refeição vegetariana, mas em dia de carne, mesmo assim, eu sirvo a vegetariana, porque não vou o deixar com fome”.

Quanto a matéria-prima para o preparo da ementa vegetariana, citou a soja texturizada, “fina e a grossa”. Sobre os “produtos lácteos” disponíveis são do tipo tradicional: “...nem de soja e nem de coco, não é nada de vegetal”.

Percebe que os utentes gostam das duas refeições, apesar de saber que na cozinha tradicional preferem os panados e hambúrguer, mas:

“para as ementas vegetarianas, gostaria de ter mais coisas, acho pobre, gostaria de ter seitan, tofu. Os utentes são poucos, mas gostam, “manifestam que estão felizes”. A escola tem um grupo de 5 que realmente são vegetarianos e depois tem os que marcam a opção vegetariana quando é peixe, porque não gostam de peixe... é um desperdício, com tanta gente a passar fome”.

A responsabilidade que sente em preparar refeições a faz dizer que não está satisfeita quanto ao preparo de fichas técnicas, “não em razão do tempo, mas por não participar: porque dão muito pouca alternativa e conheço melhor o meu público”.

Ainda sobre a FTP, comenta:

“quando chega a ementa já sei se eles vão comer, pois é sempre batata e arroz... na direção anterior poderia fazer alguma coisa, mas hoje não podemos mudar nada. As ementas são muito pouco variáveis. Nas vegetarianas acabo por fazer com mais carinho, porque são menos a comer e se não fizer com carinho, eles não vão comer nada” e “há também os celíacos, são 2 irmãos... eu sempre digo que se eu não fizer com cuidado, eu posso matar uma pessoa”.

Considera que a lei de inclusão da opção vegetariana é de aplicação viável dentro de mais 5 anos: “somente daqui a uns tempos é que irão verificar que precisam modificar, principalmente a carne... as pessoas comem demasiada carne”. Sobre este assunto, assim descreveu: “A geração - faixa etária que está entre 25 e 30 anos, está mais preocupada com a necessidade de mudar”.

VI. Discussão

A prestação de um serviço de alimentação tem como objetivo promover a segurança alimentar aos seus usuários, tanto em relação à qualidade do alimento servido, quanto à condição de acesso a uma refeição balanceada. Todos os serviços que envolvam a restauração em Portugal seguem as orientações da União Europeia. No caso de estabelecimentos públicos a restauração poderá ter administração com gestão direta ou gestão adjudicada. Tanto a contratação de uma empresa, como a aquisição dos géneros (alimentares e não alimentares) é efetuada sob contratação pública¹¹⁸, a qual deverá obedecer ao regulamento descrito previamente em documento específico, nomeado como caderno de encargos. Todo o processo

¹¹⁸ No Brasil para adquirir os géneros alimentares, os não alimentares, matérias de consumo (exemplo: detergentes) ou para adquirir um serviço, é nomeado de pregão, que é a modalidade de licitação para aquisição de bens e serviços comuns em que a disputa pelo fornecimento é feita em sessão pública, por meio de propostas e lances, para classificação e habilitação do licitante com a proposta de menor preço.

ocorre em plataforma eletrónica. A empresa que atender os critérios estabelecidos no caderno de encargos e com a melhor proposta financeira será a escolhida (Diário da República, 2015).

As refeições são subsidiadas e oferecidas a baixo custo para o público geral e, sem custo, para beneficiários de programa social específico. O preço proporciona o alcance de alimentação aos utentes de menor condição social.

Em Portugal, o Ministério da Educação e Ciência é quem regulamenta as participações do sistema financeiro educacional. Engloba os apoios sociais, que por sua vez, abrangem os recursos pedagógicos, os de alojamento e de alimentação. São medidas fundamentadas nas regras do Parlamento Europeu, com a complementariedade de orientações da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE). São determinações com abrangência em toda a rede escolar que não o ensino superior, independentemente de se tratar de ensino público ou privado. É da competência municipal o fornecimento de refeições aos educandos do pré-escolar e aos do 1.º ciclo do ensino básico; os que frequentam o 2º, 3º ciclo e secundário são da alçada da DGEstE (Diário da República, 2015).

Nos hospitais que compõem o CHUC o nutricionista está fortemente presente, visto que em todas as equipas há no mínimo um que faz parte do quadro hospitalar, além de que a empresa concessionada mantém no local de produção um nutricionista ou um técnico da área. Já no segmento escolar e cantinas universitárias, este profissional atua em outra esfera, diferente da área de produção. As escolas de responsabilidade da DGEstE Centro são atendidas por um profissional, que gerencia a partir do distrito de Coimbra todos os municípios que se inserem. As cantinas universitárias tem atuação deste profissional ligado ao Serviço de Ação Social da instituição.

As cantinas e refeitórios universitários são gerenciados pela Ação Social da Universidade, o sistema administrativo é mantido pela autogestão, que segundo Colares *et al.* (2014), implica que todas as atividades-meio do processo produtivo são de responsabilidade própria. Inclusive, conforme relato de uma das entrevistas, a instituição universitária possui um armazém, onde deposita os géneros adquiridos.

A Divisão de Educação e Ação Social Municipal de Coimbra, após processo de contratação pública, adotou uma empresa de restauração coletiva. O mesmo sucedeu com a Direção Geral de Educação da região Centro para todas as escolas não agrupadas e a maioria das agrupadas, à exceção de uma única, que inclusive é uma escola sede. Ocorre que o local mantém no quadro de funcionários uma pessoa que faz gestão direta do refeitório.

Coincidentemente, neste momento a Câmara Municipal de Coimbra mantém contrato com a mesma empresa de restauração coletiva que faz a gestão concessionada para a DGEstE

da região Centro. O diferencial é que a produção ocorre em uma unidade centralizada, com posterior transporte até cada uma das escolas de responsabilidade desta câmara.

O cenário atual de necessidade de flexibilização dos serviços e rearranjos nas organizações, segundo Magalhães, Neto e Gonçalves (2010, p. 117) a gestão concessionada é uma alternativa às empresas, seja para contratação de pessoas, serviços ou ambos, redução de custos e solução de problemas organizacionais de uma forma geral.

O serviço de empratamento, que é a prática na maioria dos locais participantes deste estudo, tem como vantagem a agilização do serviço, pois ocorre como uma linha de montagem, mas com a interferência do utente quanto à escolha do menu e alguma flexibilidade quanto às quantidades porcionadas no prato. Ocorre que em alguns momentos, a linha de montagem não está receptiva e pode gerar desperdício. Além de que por vezes, os alimentos já estão previamente empratados, o que sujeita a perda de temperatura. Ocorrência esta originada, provavelmente, pela limitação de recursos humanos disponível para a linha que monta os pratos ao utente.

Sabendo que a restauração pública, prioritariamente, tem função social, muitas vezes é percebida grande dedicação, se não de todos, de pelo menos alguns membros da equipa, porém não adianta termos somente colaboradores sensibilizados. É preciso que a equipa se sinta estimulada e, novamente, reforçamos a participação do grupo na implantação de novas ideias. Sejam elas simplesmente a oferta de um novo preparo ou de um novo cardápio.

Ainda que boa parte dos locais que participaram do estudo ofereçam a opção da ementa vegetariana nas diversas vertentes, nem sempre a mais restrita foi referida e acresce que mesmo em minoria, em alguns casos não existe conhecimento para identificar as diferenças entre as vertentes.

Como já comentado, o termo *vegan* nunca aparece na lei nº 11/2017, entretanto no item 2 do artigo 3º, assim se descreve: “entende-se por «opção vegetariana» a que assenta em refeições que não contenham quaisquer produtos de origem animal”.

Os nutricionistas hospitalares reconhecem a existência de diferentes formas de vegetarianismo. Entretanto, as ementas contemplam unicamente a opção ovolactovegetariana. E, conforme verificado, é de uso corrente o termo vegetariano para designar as ementas que excluem as carnes. Há que salientar que em todos os hospitais existe a possibilidade de preparo de qualquer tipo de vegetarianismo, inclusive a vegana. Sendo que todos os profissionais manifestaram preocupação na retirada total de alimentos animais, particularmente no caso de gestantes ou crianças.

“Desde que a lei foi instituída, nenhum paciente ou utente (corpo clínico ou funcionário) solicitou a dieta *vegan*”, assim foi a afirmação que justifica a inexistência de produtos destinados exclusivamente aos veganos. Por outro lado, foi lembrado que em caso de solicitação da dieta vegana, existe a possibilidade de ocorrer contaminação cruzada. Nota-se que o comentário refere a inexistência de equipamentos de uso exclusivo ao preparo de pratos veganos, ou seja, há condicionamento por parte da estrutura da área de produção. Entre os comentários, aparece o estímulo para o consumo de alimentos como o peixe, mesmo que minimamente, sendo que nunca se faz imposição na decisão da escolha alimentar do indivíduo.

Interrogar os administradores acerca do uso de produtos biológico/orgânicos, se embasa no facto de que estes, quando produzidos em solos de manejo adequado, são superiores em alguns nutrientes, por exemplo em fitoquímicos, conforme Elaine Azevedo (2012, p. 297) *apud* Dangour *et al.*, (2009)¹¹⁹, sobre “13,2% a mais de compostos fenólicos e 38,4% de flavonoides”. E maior quantidade “de minerais como cobre, magnésio, fósforo, potássio, sódio, enxofre e zinco”. Já quando *in natura* e integrais são mais ricos em vitaminas do complexo B, lipossolúveis. De concreto, somente numa escola foi mencionado o uso e sua importância. Não podemos esquecer que as compras seguem regras pré definidas em caderno de encargos, concomitante ao menor preço, o que dificulta a aquisição de alimentos biológicos.

A restauração pública é de ampla procura e especialmente ao almoço, sendo uma alternativa de alimentação segura e de preço módico. Constatamos que nas escolas existe acolhimento de migrantes, e a sua integração respeita a sua identidade, conforme descrito por Rosário Marcos Santiago (2015, p. 269) que considera a alimentação como um dos elementos culturais mais difícil de ser modificado. Assim, cabe às cantinas incorporar a tarefa de agregar membros de diferentes origens. Tal exige capacidade de enfrentar as novas situações tanto para os acolhedores como para os acolhidos.

No ano em que a lei da inclusão da opção da dieta vegetariana entrou em vigor (2017), a DGEstE determinava que os utentes menores de 16 anos deveriam ter a autorização do Encarregado de Educação (que é o responsável pelo menor). A assinatura do documento, nomeadamente: “Declaração de Interesse – Dietas Alternativas”, demonstra concordância entre as partes envolvidas. Uma vez assinado, o utente fazia a adesão do menu da dieta para todo o ano letivo (2017/2018). Entretanto, percebeu-se que não seria opção, de modo que no ano letivo de 2018/2019, o menor realmente pode ou não optar pelo menu da dieta vegetariana, mas além

¹¹⁹Dangour, A. D. *et al.* “Nutritional Quality of Organic Foods: a Systematic Review”. *American Journal of Clinical Nutrition*, 90 (3), Bethesda, 2009.

do documento já citado, o próprio utente deve formalizar para o Serviço de Refeições, através do “Pedido de Dietas Alternativas” com, no mínimo, 48 horas de antecedência.

Justifica-se a existência deste segundo documento, dada a necessidade de organização prévia para colocar em prática o que está determinado no menu da ementa vegetariana, que engloba, desde o pedido de géneros, o armazenamento, o pré-preparo, preparo e, concomitantemente, evitar o desperdício de recursos temporais, humanos e financeiros.

É pertinente que todos os recursos devam ser valorizados e no caso da ementa vegetariana, constatamos que saber gerir a matéria-prima é tarefa de pequena preocupação, em boa parte dos casos, visto que maioritariamente as receitas fazem uso dos produtos comuns aos dois menus, tais como as leguminosas. Porém, no caso da vertente vegana no segmento escolar, as limitações são pujantes, visto a pouca presença de seitan, tofu, e ainda menos de algas, que são alimentos tidos com alternativa da proteína animal. Tanto nas escolas como nos hospitais é mantida a dieta ovolactovegetariana e na dieta “vegetariana” ocorre oferta de peixe. Se, nas escolas, tal traduz desconhecimento, no segmento hospitalar, é consenso dos nutricionistas em recomendar o pescado.

Pelos depoimentos dos inquéritos e comentários de administradores (encarregados) das cantinas universitárias, produtos integrais são considerados como alimentos para o preparo das refeições vegetarianas. Esta também é a perceção no segmento escolar.

Verifica-se que, entre as leguminosas, existe forte presença da soja, incluindo desde a proteína texturizada de soja, como o tempeh (proteína fermentada de soja), tofu, molho e creme de soja e tratando-se de Portugal, os enchidos (tipo chouriço) de soja ou de seitan e alheiras à base desta leguminosa não poderiam deixar de existir: alheiras de tofu. Mas a alheira também aparece constituída por cogumelos e de vegetais (Lima, 2018, p. 36). Entretanto, estes produtos não foram referidos para a confecção das ementas e inclusive foi referenciada a monotonia na oferta aos vegetarianos. O que, para o depoente, é um desestímulo na adesão. É evidente a necessidade de que a ementa vegetariana seja parecida com a mediterrânica. O comentário mostra preocupação em diversificar as ementas, ou seja, que a monotonia dos ingredientes não desestimize os que se engajam na proposta de não ingerir produtos de carne, ou de pelo menos diminuir o seu consumo. Embora, com isto se caracterize a supremacia da carne, tal como Rui Pedro Fonseca (2018, p. 112), que aponta que: “a “carne” é omnipresente, evocativa, um símbolo da cultura portuguesa (e do Ocidente)”]; com isto, o autor tenciona mostrar que a cozinha sem carne demonstra pobreza nutricional e de menor prazer, o que justifica a necessidade de utilizar os análogos como hambúrguer e também os enchidos.

No segmento escolar foi possível verificar que a alimentação mediterrânica, com grande quantidade de vegetais é considerada igual à vegetariana, visto o registo de uso de peixe para a construção (composição) da ementa vegetariana. O pensamento não está de todo equivocado e podemos dizer que as duas dietas são semelhantes, mas a primeira não exclui qualquer tipo de carne.

Ainda quanto ao uso de géneros no preparo da alimentação, as escolas estão atentas especialmente em relação ao sal, pois foram recorrentes os depoimentos sobre a inexistência de saleiros no refeitório e que os preparos eram minimamente adicionados de sal. Como recursos de saborizar, foram referidos o vinagre de vinho e os orégãos.

A presença do sal deve progressivamente diminuir no preparo das refeições, preferencialmente substituir ao máximo por salicórnia¹²⁰ em natureza ou seca. Sendo que antes de se concretizar esta ação, Rui Matias Lima (2018, p. 19) sugere uma medida específica e aos poucos fazer a diminuição. O tema é referido novamente (p. 38) quando se indica o uso de tempero em substituição do sal. Segurelha, assim como outras ervas, estão elencadas para aromatizar e dar sabor às preparações dos pratos servidos nas cantinas/ refeitórios das escolas de Portugal. Mas o uso do sal, quando ocorrer, deverá ser iodado de 30 a 60 mg/ kg de sal.

Percebemos a preocupação com a saúde, em relação à prevenção da hipertensão, mas também do bócio. Concomitantemente, Rui Matias Lima, demonstra a importância do uso de produtos que promovam menor impacto ambiental, tal como o uso de produtos locais, a exemplo da salicórnia. Porém, em nenhuma vez, durante a coleta de dados deste estudo, foi citada a sua utilização.

Pensar nos equipamentos e utensílios envolvidos desde o pré-preparo dos alimentos, também é de grande importância, visto que podem ocorrer interferências entre os materiais utilizados. Tal evidencia a responsabilidade de quem elabora o cardápio e do executor, especialmente na cozinha *vegan*, por exemplo, os materiais em contacto com os alimentos mesmo durante o preparo.

O Parlamento Europeu possui um regulamento concernente à higiene dos géneros alimentícios, o que acaba por envolver os utensílios e materiais que entram em contacto com os alimentos. O regulamento (CE) n°852/2004, estabelece que os materiais sejam duradouros, impermeáveis, não tóxicos e não corrosivos, mas de fácil higienização. Portugal alinha com os demais países membros da União Europeia de forma ativa na elaboração e implantação do

¹²⁰É uma planta que nasce naturalmente em territórios ricos em sal (NaCl) (Lima, 2018, p. 39).

código de Boas Práticas no setor alimentar, o qual insere a restauração. O objetivo do regulamento é garantir a adequação sanitária dos alimentos (Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição). Mesmo que a Comissão de Produtos Alimentares e Segurança Alimentar da Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição não mencione diretamente a utilização de materiais como o alumínio, é, atualmente, entre os locais deste estudo, menos utilizado do que os utensílios de aço inoxidável. Porém, é tão usado quanto os antiaderentes.

A popularidade no uso de panelas de alumínio em detrimento da panela de ferro se deu entre 1950 e 1970. Em virtude da leveza do material, do baixo custo para a produção da panela em si, deo alumínio promover rápida condução de calor, tal torna o utensílio mais económico para o preparo de refeições em cozinha doméstica e institucional. Tudo isso contribui para a preferência na sua utilização (Quintaes & Caleffi, 2010, pp. 93, 94).

Se, por um lado, apresenta vantagens de custo, como factor negativo, além da interferência de diminuição na biodisponibilidade de vários minerais, podemos citar a perda rápida de calor. Tanto assim que Quintaes e Caleffi citam o artigo de Minakshi *et al*, de 1991, que revelam que os utensílios de alumínio obtiveram menores *scores* em estudo de avaliação sensorial. Os resultados mostraram que as preparações em utensílios de alumínio foram consideradas com temperaturas aquém do desejado, isto é, frias.

O ditado popular “panela velha é que faz comida boa” também é pertinente quanto às panelas de alumínio. Quintaes e Caleffi (2010, p. 102) mencionam que ocorre maior migração de alumínio em panelas novas, e a explicação decorre de que a indústria ao polir, para dar acabamento na panela, disponibiliza resíduos. A ausência do óxido de alumínio que é formado em exposição ao ar e no processo de cozimento, ou fervura da água agrava o problema. Nesse caso, o procedimento para minimizar a migração, é ferver água por 15 minutos na panela em questão (Quintaes, 2005, p. 86). Após a fervura, a água deverá ser desprezada antes da utilização, além disso, deve-se evitar o uso de palha de aço e água com limão, pois são factores de remoção da camada protetora. Essa camada é tanto mais eficiente, quanto mais cinza escuro estiver. Deve ficar registada a contra-indicação da retirada da mancha escura no interior das panelas de alumínio (p. 104).

Outras dicas de Quintaes e Caleffi (2010, p. 105) é evitar preparações com longo tempo de cozimento, não preparar e guardar alimentos ácidos, aquosos e muito salgados, respectivamente exemplificados por: molho de tomate e iogurte; molho branco e sopa; e bacalhau.

No caso de leguminosas, como o feijão, que tem seu cozimento mais rápido em panela de alumínio de pressão, que se faça previamente a hidratação dos grãos por cerca de 8 horas em

recipiente que não de alumínio. Este processo reduz o tempo de contacto da preparação com o alumínio (Quintaes & Caleffi, 2010, p. 103). A hidratação durante este tempo antes do cozimento, é concomitantemente positiva na redução de fitatos e oxalatos que se encontram nos feijões e também nos cereais, os quais interferem negativamente na absorção do cálcio (Slywitch, 2012, p.13 e Silva, *et al.*, 2015).

Embora até então tenhamos assinalado vários problemas, existem situações de vantagem para se utilizar o alumínio. O exemplo é a fritura em panela de alimentos por imersão, já que evita elevação exagerada de temperatura do óleo¹²¹. No entanto os fritos, atualmente, são de uso esporádico nos locais do estudo, pois dos inquéritos resultou evidente a sua restrição no segmento escolar.

Uma das carências nutricionais em grande parte do mundo é do mineral ferro e a ciência constatou mecanismos para elevação da biodisponibilidade de ferro, como por exemplo o de consumir fontes ricas em vitamina C juntamente com as fontes de ferro e também o uso de utensílios de ferro¹²², para a cozedura dos alimentos. Outro factor a contribuir para um quadro de anemia, pela redução de ferro sérico e da saturação da transferrina, é a toxicidade do alumínio. Inclusivamente, o alumínio também é um competidor de cálcio, magnésio, fósforo e vários outros nutrientes. Tanto assim que OMS passou a considerar o assunto de interesse em saúde pública (Quintaes & Caleffi, 2010, pp. 96, 97).

É interessante ressaltar que foi o conhecimento popular que instigou a ciência na pesquisa sobre a eficiência do uso de panelas de ferro para o preparo de alimentos. Os resultados de pesquisas foram positivos em relação a biodisponibilidade do ferro, mesmo que em pequenas quantidades. Tanto assim, que em 1991, a Organização Mundial da Saúde (OMS) chancelou o uso de panelas de ferro como alternativa para redução da anemia por deficiência de ferro, desde que seu uso seja regular. É eficiente para a nutrição, em termos de fornecimento de ferro, seja aos vegetarianos, mulheres férteis e crianças (Quintaes & Caleffi, 2010, p. 63).

Muito embora a frequência no uso de tais panelas e da quantidade de alimento ingerido sejam bem variáveis, é reconhecido que entre 1,8 e 2,2 mg são transferidos aos alimentos. Também existe a relação com a acidez do alimento, quantidade de água e temperatura durante

¹²¹A temperatura entre 160 e 200 ° C, é a ideal para fritura de alimentos, sob imersão. Na prática para saber o momento para imersão do alimento, utiliza-se um palito de fósforo novo no recipiente contido do óleo e o palito irá ascender quando atingir a temperatura adequada (Quintaes & Caleffi, 2010, p. 102).

¹²²Além do tipo de ferro disponível no alimento, a absorção desse mineral é melhorada quando ocorre concomitante a ingestão de Vitamina C. No caso do ferro não heme, se consumido juntamente a uma laranja grande ou sumo dessa fruta, na mesma refeição. Essa composição chega a proporcionar absorção do dobro ou até o triplo (Mendonça, 2010, p. 174).

o cozimento, além do tempo de contacto do alimento com a panela ou utensílio de ferro (Quintaes & Caleffi, 2010, p. 64).

Novamente urge marcar a importância da manutenção da cultura de um povo e no caso do uso da panela de ferro, o que se percebe é que essa forma eficaz que antigamente era hábito (Mendonça, 2010, p. 174), hoje não o é, e uma das limitações para o uso da panela de ferro pode estar relacionado com o peso e também com os cuidados quanto à limpeza, que são relativamente fáceis, mas exige algum tempo¹²³. O que provavelmente terá sido um dos motivos para deixarem de ser utilizadas diariamente.

Quintaes e Caleffi (2010, pp. 65, 66) destacam que o maior número de vezes no uso do utensílio é factor para promover maior transferência de ferro ao alimento. Significa que quanto mais antiga e usada for a panela, mais eficiente ela é, tanto assim que a nutricionista Késia Quintaes cita o ditado popular “panela velha é que faz comida boa”.

Se citamos formas de elevar a biodisponibilidade do ferro, também é importante indicar os inibidores: taninos, oxalatos e fitatos, que são limitantes fisiológicos, mas ainda existem os factores sociais¹²⁴.

Bebidas como café e chá devem ser evitados nas grandes refeições devido à ação limitante causada pela formação de compostos insolúveis que dificultam a absorção do ferro. O ruibarbo, acelga e chocolate são ricos em oxalatos, assim como as folhas de beterraba e o espinafre, mas estes dois últimos, que são ricos em ferro, infelizmente, têm esse mineral ligado ao oxalato, o que também acaba por inibir a sua absorção. A dica é escaldar o espinafre e ferver as folhas de beterraba, de forma a diminuir o oxalato. As fibras de leguminosas, cereais integrais, nozes e sementes, sobretudo quando crus, “sequestram” ferro, zinco e cálcio dos alimentos e mais uma vez, tem sua absorção dificultada (Mendonça, 2010, p. 174).

Todas as ações visam o melhor aproveitamento integral dos alimentos e, como vimos, alguns minerais são mais facilmente afetados negativamente e, no caso do mineral ferro, são vários os inibidores na absorção para além dos já citados: o cobre, o zinco e também o manganês (que está fortemente concentrado em leguminosas, nozes, amendoins e chá).

A administração do serviço de alimentação de qualidade é condicionada pela disponibilidade de recursos que irá interferir na motivação da equipa de trabalho. Recai sobre

¹²³ Após o uso deverá sempre ser lavada e seca completamente para evitar que enferruje. Para eficiência na secagem, coloca-se tanto a panela como a tampa diretamente na chama do fogão (Quintaes & Caleffi, Tudo sobre Panelas, 2010).

¹²⁴ A falta de saneamento ambiental, já que chega a reduzir 20% do ferro ingerido da dieta devido as infestações parasitárias (Mendonça, 2010, p. 174).

o gestor mais próximo da equipa agir com liderança, para tanto é preciso que ele próprio esteja satisfeito, ou, se insatisfeito, também lhe cabe buscar mais recursos. Mas é missão difícil em se tratando de serviços mantidos maioritariamente por recursos públicos. Embora no universo deste estudo, tanto os recursos estruturais, como os financeiros e temporais satisfaçam a maioria dos administradores/ encarregados, tal facto não é acompanhado pela satisfação em relação aos recursos humanos. Os resultados foram independentes do tipo de ementa.

Mesmo que a profissão de chefe de cozinha viva dias de glamourização, ao mesmo tempo percebem-se melhorias na profissionalização dos recursos humanos envolvidos na restauração, além de ser um setor que abre portas do mercado de trabalho aos indivíduos, em boa parte a realidade é que se trata de mão de obra com pouca escolaridade. Desta forma, torna-se imprescindível tempo para testes antes da implantação de novos procedimentos e preparos, para avaliação dos serviços e treinamentos da equipa, seja de novos ou mesmo de antigos colaboradores. Neste estudo, novamente, os gestores demonstram estarem mais vezes satisfeitos, ou por vezes indiferentes, do que insatisfeitos. Ainda assim, é pertinente dizer que a disponibilidade de tempo para treinamento da equipa de apoio foi o item que mais se destacou pela insatisfação dos líderes.

Se a cultura faz parte do indivíduo, fica claro que este, ao participar numa equipa, ou mesmo individualmente, quando estiver envolvido na preparação dos alimentos, seja na própria casa ou na restauração, não se irá despir do modo de fazer que viu ser praticado. Mas quando se trata da restauração pública, é preciso consciencialização das normas a serem seguidas. Mas não estamos falando de máquinas que executam tarefas conforme a programação, sem questionamento. Estamos diante de recursos absolutamente indispensáveis: os recursos humanos.

É fundamental envolver o pessoal, em especial os da linha de execução das ementas. Os comentários, tanto do segmento escolar, como das cantinas universitárias, mostram que não existe envolvimento do executor em relação à elaboração das FTP. Facto este que poderá ser um desestímulo para a diversificação das ementas, mas sem com isto menosprezar a limitação financeira tanto para a compra de géneros alimentares, como de mais recursos humanos. Não menos importante é a estrutura da área de produção, ou seja, um conjunto que tem influência direta no preparo da ementa, sendo que nas escolas e nos hospitais, as estruturas estiveram adequadas. Quadro um tanto diferente das cantinas universitárias, sendo que o comentário estrutural de *layout* foi desconsiderado pela maioria dos administradores. Tal não significa que exista falta de consciência sobre a inadequação de espaço exclusivo para o preparo das opções

vegetarianas e os riscos de contaminação cruzada, no caso dos intolerantes, por exemplo, ao glúten.

No caso dos hospitais públicos de Coimbra que integram o CHUC, embora o serviço atualmente esteja concessionado, todas as ementas e as FTP são avaliadas e validadas pelos nutricionistas dos hospitais. Este processo é feito em conjunto, todavia as ementas não são iguais. As FTP são independentes dos factores que possam interferir na sequência de execução, tais como os recursos estruturais. Conforme já comentado, todos os hospitais públicos em Coimbra contrataram uma empresa para gerir os serviços de alimentação, os quais possuem as suas próprias nutricionistas em cada local de produção de refeição. Excetua-se um hospital que recebe a refeição transportada. Assim, foi necessário perguntar às nutricionistas da empresa concessionária sobre a disponibilização das FTP. Como esta é uma ferramenta de gestão da empresa, foi unânime a recusa.

Seria de grande valia ter acesso a esta ferramenta, pois, através dela, possibilitaria avaliar o potencial alimentar dos pratos disponibilizados aos utentes. Contudo, há que compreender que, tratando-se de uma empresa privada, algumas informações são mantidas em sigilo, afinal, além de uma ferramenta, existe alguma arte culinária, que deverá ser respeitada. De acordo com Carmen Soares (2012, p. 40), ao explicar o pensamento de Sócrates sobre as misturas na preparação dos alimentos, evocando a existência de um saber maior, tratando-se este de uma área de especialização com conhecimentos próprios, cabe aos que a desconhecem não interferir ..

Quando comparamos o grau de satisfação das duas ementas, há preferência da ementa mediterrânica, que é a tradicional de Portugal. Mas, mesmo que em pequena adesão na opção da ementa vegetariana, os administradores/ encarregados se consideram mais vezes satisfeitos. Porém, se em alguns locais se disseram indiferentes, também ocorreu manifestação de desconhecimento, o que pode traduzir desinteresse pela ementa vegetariana. Até mesmo em relação à opinião da motivação da equipa de apoio e utentes, relacionada exclusivamente com a ementa vegetariana, não sabe/ não responde surgiu mais vezes no segmento escolar, tanto entre os utentes, como entre os da equipa de apoio. Ainda assim, é certo que os recursos humanos atuantes nas escolas envolvidas, demonstraram boa vontade para executar as atividades que lhes são atribuídas.

Sobre a aplicabilidade da lei, no geral, é maioritária a opinião de que é viável desde já, embora alguns administradores visualizem a concretização da lei como sendo viável entre um e 5 anos. E também foi referida a necessidade de mais de 5 anos e até mesmo que nunca será viável.

VII. Conclusão

A opção da alimentação vegetariana em Portugal é uma realidade, ainda que em diminuta adesão. Porém, a versão totalmente isenta de produtos animais, conforme a descrição na lei II/2017, está longe de ser uma escolha unânime. Os gestores estão acessíveis a nova demanda, entretanto, além das limitações financeiras, é ainda necessário disponibilizar mais recursos humanos e capacitá-los para o preparo de ementas vegetarianas, de forma a melhor aproveitar toda a matéria-prima adquirida e os próprios equipamentos já existentes e de futura aquisição.

4.2 Estudo 2 – Introdução da opção vegetariana nos refeitórios das instituições públicas em Portugal: a opinião de utentes em cantinas de uma Universidade

I. Introdução

O consumidor dos dias de hoje é ávido por alimentos com componentes fisiologicamente ativos e dietas que proporcionem melhor saúde, mas também estão cada vez mais preocupados com o meio ambiente, pois está comprovado que estamos no limite, ou já em esgotamento de diversos recursos naturais.

Acresce ainda que as populações nunca tiveram longevidade tão alta como atualmente, especialmente nos países europeus. Porém, viver mais exige mais recursos a serem gastos com a saúde. Tal preocupa administradores e governantes públicos na busca de alternativas mais viáveis aos cofres públicos.

O conhecimento de que a alimentação e nutrição estão na base da qualidade de vida das populações é estímulo de pesquisas sobre o tema. Paralelamente, a indústria de alimentos está atenta aos anseios dos consumidores por alimentos mais saudáveis. Assim, surgiram os chamados alimentos funcionais¹²⁵. Contudo, é reconhecido que “os alimentos funcionais devem ser considerados como parte de uma dieta saudável, não isoladamente” (Parra & Duailibi, 2002, p. 11).

Se por um lado se reconhece a importância de estudos que relacionem nutrição e saúde, é preciso cuidado na paranóia alimentar, que fez surgir uma nova patologia: a ortorexia¹²⁶. Pessoas adeptas de modismos alimentares e hábitos alimentares alternativos, como vegetarianismo e dieta macrobiótica, são, algumas vezes, acometidas por ortorexia.

¹²⁵ O precursor dos alimentos funcionais foi o Japão na oitava década do século XX, estimulado pela longevidade de sua população. O governo criou um programa para desenvolver alimentos saudáveis com propriedades medicinais. A origem dos funcionais decorreu do reconhecimento da relação nutrição-saúde-doença devido a diferentes dietas entre os povos (Mediterrânica, asiática, esquimó, urbana ocidental, etc), evidências clínicas, bioquímicas e epidemiológicas, evolução dos conceitos e recomendações nutricionais.

¹²⁶ É um comportamento alimentar caracterizado pela preocupação excessiva com a saúde alimentar, com a qualidade dos alimentos a serem consumidos. A obsessão leva a auto exigência, além de rigidez nas regras da sua alimentação, preparo dos alimentos, e a pureza da dieta que deve ser absolutamente livre de herbicidas, pesticidas e outras substâncias artificiais, também a preocupação obsessiva quanto ao consumo exclusivo de alimentos politicamente corretos e saudáveis (Martins *et al*, 2011). Martins *et al*, citam a publicação de Bartrina J. A. “Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable”. Arch Latinoam Nutr. 2007; 57(4):313-5, onde a autora inclui mulheres, adolescentes, pessoas adeptas de modismos alimentares e de hábitos alimentares alternativos, como vegetarianismo e dieta macrobiótica, assim como atletas que se dedicam a esportes como fisiculturismo e atletismo. Tanto a ortorexia, como a anorexia, para Slywitch (2012, p. 16) são mitos do vegetarianismo, mas não infundados. O anorético aproveita-se do desconhecimento do que é a doença por grande parte da população, e utiliza a desculpa de ser vegetariano para esconder do seu meio social. Facto semelhante ocorre com a ortorexia, visto que banir um alimento rico em gordura, tal como a carne, para o acometido com esta doença é razoável excluir este alimento.

Para Mezomo (2015, p. 28) tanto a alimentação macrobiótica, como a vegetariana, são exemplo de idolatria e que muitos adeptos se tornam fanáticos, mesmo que lhes seja prejudicial. Fora as obsessões quanto à alimentação, já é sabido que é ela um dos factores promotores da saúde, mas a preocupação com a dieta não é exclusividade deste milênio, a exemplo citamos a frase frequentemente atribuída a Hipócrates¹²⁷: “Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.

Saciar a fome é natural e universal, em uma perspectiva antropológica. Já as práticas de alimentação, ainda que também universais, não são naturais e sim culturais, carregadas de simbolismo. As regras dietéticas são baseadas nos fundamentos do senso comum, que são balizados por razões económicas, religiosas, no conhecimento médico, as quais, por sua vez ditam interdições alimentares. As nossas escolhas, inclusive as alimentares, perpassam por nossas crenças, percepções e experiências, formando o esquema cognitivo (Joy, 2018, p. 22).

Os média apresentam dados sobre a crescente adesão a alimentação alternativa, independentemente dos motivos, porém, muito em voga está a preocupação com os animais. Além disso, com a diversidade das comunicações, boa parte dos interessados no assunto já sabe que a variedade no consumo de alimentos frescos, com pouco ou sem processamento, oriundos de diferentes fontes, é aconselhado para atender as necessidades nutricionais. Por outro lado, poucos sabem o quanto é importante considerar a interferência das técnicas de preparo, assim como as interações dos nutrientes, para o planeamento de dietas alimentares (Fausto, 2003, p. 72).

Na sociedade moderna, o consumo tem aspeto central no desempenho de satisfação das necessidades de funcionalidade, mas abraça significados relacionados com a identificação e diferenciação social, segundo Rodrigues (2012) *apud* Mccracken. Os aspetos de utilidade e económicos são decisivos ao ato de consumir, mas sujeitos a factores sociais, culturais e psicológicos. Porém, entre os vegetarianos, o consumo extrapola a função utilitária e representa uma das formas de construção e expressão de identidade material, pensa Rodrigues (2012).

As opções dietéticas, muitas vezes são confrontadas e conforme Juliana Abonísio (2016), os vegetarianos necessitam explicar as motivações de suas opções para quem não as considera como naturais, além de serem considerados desajustados para o convívio em comensalidade. Tudo isto, motiva Abonísio a questionar como isso se mantém em uma contemporaneidade demarcada por individualismo e autonomia.

¹²⁷ Embora sem fundamento histórico.

Apesar disso, Huby e Heine (2011) atestaram que as pessoas assumidas como vegetarianas, além dos efeitos previamente encontrados na salubridade da dieta, tanto vegetarianos como omnívoros associam mais virtudes aos vegetarianos, pois estes foram considerados menos agressivos e de melhor moralidade.

Concentramo-nos, neste estudo, no consumidor de refeições vegetarianas na restauração dos serviços públicos. São objetivos deste estudo definir a proporcionalidade das práticas vegetarianas nas suas distintas vertentes (vegetariano, ovovegetariano, lactovegetariano, ovolactovegetariano e vegano) e verificar o índice de adesão da lei e a opinião pública em relação à legislação promotora de estilos de vida mais saudáveis, especificamente a legislação que obriga ao fornecimento da opção vegetariana na restauração pública.

II. Metodologia

A autorização para a realização deste estudo, sucedeu-se através de contacto telefónico e a concordância fundamentou-se na aprovação do Conselho Científico da FLUC. Os dados foram obtidos em cada uma das 10 cantinas universitárias, onde os participantes desta amostra foram informados do propósito do estudo e puderam assinar o TCLE (APÊNDICE IV), como comprovativo da sua anuência em participar.

III. Recolha de dados

A informação dada pelos administradores/ encarregados das cantinas universitárias, sobre a média diária no número das refeições Tradicionais/ Mediterrânica e *Vegan* servidas aos utentes, no estudo anteriormente descrito, foi determinante para definir o número de questionários de maneira representativa. Ou seja, ocorreu como uma etapa preliminar para determinar a amostra deste estudo.

Verificou-se que desde janeiro até setembro de 2018 nas cantinas universitárias, de segunda até sexta-feira, durante o almoço a média diária foi de 3594 refeições, enquanto a refeição jantar, foi de 808. E os números de 440 e 134, respectivamente, como média de almoço e jantar nos fins de semana. Partindo destes valores, considerando o percentual de cada cantina e das refeições distribuídas no almoço e no jantar, é que foram aplicados os questionários.

A coleta dos dados dos questionários decorreu entre 3 e 12 de dezembro de 2018.

Como critério de inclusão, os potenciais participantes foram convidados somente em caso de terem optado pela ementa vegetariana e serem maiores de 18 anos.

A cada um foi entregue um questionário, composto por questões estruturadas e semiestruturadas (APÊNDICE V), que foi preenchido pelo próprio utente.

IV. Tratamento dos dados:

O programa de livre distribuição GNU PSPP, versão 1.0.1, foi utilizado como recurso de análise estatística dos dados quantitativos. Embasados na teoria previamente fundamentada, conforme indicação de Minayo, Deslandes e Gomes (2008, p. 81), e na posse dos dados, procedeu-se às recomendações de Wolcott (1994) *apud* Minayo, Deslandes e Gomes (2008, p. 80), para decomposição e interpretação dos dados.

V. Resultados

As tabelas 10, 11, 12 e 13, são relativas à opinião recolhida junto aos utentes das cantinas universitárias.

Tabela 10. Descrição de uma amostra de utentes de cantinas universitárias, Coimbra, 2018 (n=173).

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	74	42,8
Feminino	99	57,2
Idade (anos completos)		
18 a 39	162	93,6
≥ 40	11	6,4
Atividade na Universidade		
Estudantes	162	93,6
Professores e Funcionários	11	6,40
Escolaridade completa		
1º ao 3º ciclo/ secundário	94	54,3
Licenciatura/ mestrado/ doutorado	79	45,7
Condição Sócio-económica		
Dependente de familiar e/ou de apoio social/ bolsa	164	73,4
Independente	46	26,6
Renda do agregado familiar em salários mínimos		
De 1 até 3	114	65,9
4 ou mais	59	34,1
Agregado familiar		
Exclusiva de adultos	107	61,9
Com crianças	49	28,3
Com idosos	17	9,8
Exclusividade da refeição vegetariana		
Sempre	42	24,3
Algumas vezes/ raramente/ nunca	131	75,7
Padrão alimentar		
Ovovegetariano/ lactovegetariano/ vegan	49	28,3
Omnívoro	124	71,7
Motivação para o padrão alimentar vegetariano		
Religiosa	6	3,5
Ecologia	54	31,2
Ética	49	28,3
Saúde	54	31,2
Outros motivos	6	3,5
Não é vegetariano	116	67,1
Frequência de refeições vegetarianas		
Nunca ou 1 vez por semana	35	20,2
1 a 2 vezes por semana	56	32,4
3 a 4 vezes por semana	27	15,6
5 a 7 vezes por semana	11	6,4
Mais de 7 vezes por semana	8	4,6

Todas as refeições	36	20,8
Consumo de café após a refeição vegetariana		
Sim	94	54,3
Não	79	45,7
Uso de suplemento nutricional		
Sim	21	12,1
Não	152	87,9

Através da tabela 10 verificamos que nesta amostra, o sexo feminino supera em 14,4% o masculino. Quanto a idade e atividade, 93,6% enquadram-se na categoria de 18 a 39 anos e desempenham a função de estudantes na universidade. A escolaridade completa de licenciatura, mestrado ou doutoramento foi minoritária.

Declaram-se como dependentes de familiar e/ou de apoio social/ bolsa 73,4%, e o rendimento do agregado familiar entre 1 até 3 salários mínimos foi assinalado por 65,9% desta amostra.

A composição do agregado familiar exclusivamente de adultos, ocorreu em 61,9% dos utentes. Já em 28,3% e 9,8% dos utentes foi declarado viver, respectivamente, com crianças e com idosos. Mais especificamente, 9 utentes informaram viver com um idoso, e 8 com dois idosos em seus agregados familiares. Já em relação a crianças declaradas, 41 utentes com uma única criança, 6 com duas e dois utentes com três crianças. Também verificamos que 31 utentes vivem sós, 42 habitam com outra pessoa, 54 com 3 pessoas, 33 com 4 pessoas e 10 com 5 pessoas, sendo todos exclusivamente adultos.

A refeição vegetariana esteve longe de ser exclusiva, para menos de ¼ dos utentes que escolheram a ementa vegetariana, no dia em que se deu a coleta em cada uma das cantinas, e para 75,7% a escolha ocorre algumas vezes, raramente ou nunca. O que justifica caracterizar a maioria com padrão alimentar omnívoro, visto o percentual de 71,7 (Tabela 10).

A motivação para o padrão alimentar demonstrada na tabela 10 é relativa aos utentes que se definiram como vegetarianos, pois os omnívoros foram instruídos para não responder a esta questão. Ressalta-se que as motivações podem ocorrer em sobreposição. Mas o facto é que a religião (3,5%) não é factor motivacional relevante para a quase totalidade dos entrevistados que se manifestaram como vegetarianos, independentemente da vertente e frequência com que consomem a ementa vegetariana. 32,4% desta amostra optou pela ementa que exclui produtos de origem animal de 1 a 2 vezes por semana. Para os que se identificaram como vegetarianos, independentemente da vertente, a exclusão na totalidade das refeições ocorre em 20,8%.

O consumo de café após a refeição vegetariana e o uso de suplementos foram registados, respectivamente, em 54,3% e 12,1% dos utentes que fizeram parte desta amostra.

Tabela 11. Prevalência de padrão alimentar vegetariano em uma amostra de utentes de cantinas universitárias, conforme características sociodemográficas. Coimbra, 2018 (n=173).

Variáveis	Omnívoro		Vegetariano		p*
	n	%	n	%	
Sexo					0,177
Masculino	57	77,0	17	23,0	
Feminino	67	67,7	32	32,3	
Idade					0,143
18 a 39 anos	114	70,4	48	29,6	
≥ 40 anos	10	90,9	1	9,1	
Escolaridade					0,138
1º ao 3º ciclo + secundário	63	67,0	31	33,0	
licenciatura + mestrado + doutorado	61	77,2	18	22,8	
Renda					0,242
1 até 3 salários mínimos	85	74,6	29	25,4	
4 ou mais salários mínimos	39	66,1	20	33,9	
Número de crianças no agregado familiar					0,146
Nenhuma	85	68,5	39	31,5	
Com 1 ou mais crianças	39	79,6	10	20,4	

*Teste do qui-quadrado.

Nesta amostra de utentes de cantinas universitárias não obtivemos diferenças significativas, em função das características sociodemográficas (Tabela 11).

Tabela 12. Hábitos alimentares em uma amostra de utentes de cantinas universitárias, conforme padrão alimentar. Coimbra, 2018 (n=173).

Variáveis	Usa Suplemento		Não usa suplemento		p*
	n	%	n	%	
Padrão alimentar					<0,001
Omnívoro	7	5,6	117	94,4	
Vegetariano	14	28,6	35	71,4	
					0,057
		Consome café após a refeição		Não consome café após a refeição	
Omnívoro	73	58,9	51	41,1	
Vegetariano	21	42,9	28	57,1	

*Teste do qui-quadrado.

Já nos resultados da tabela 12, verifica-se diferença estatística significativa conforme o padrão alimentar dos utentes, quanto ao uso de suplemento.

Dos 10 itens para avaliar a satisfação, foram o sabor e a saciedade os únicos que revelaram diferença significativa em termos estatísticos (Tabela 13).

Tabela 13. Satisfação quanto à opção vegetariana em uma amostra de utentes de cantinas universitárias, conforme padrão alimentar. Coimbra, 2018 (n=173).

Variáveis	Insatisfeito		Indiferente		Satisfeito		p*
	n	%	n	%	n	%	
Variedade							
Padrão alimentar							0,927
Omnívoro	28	22,6	39	31,5	57	46,0	
Vegetariano	10	20,4	15	30,6	24	49,0	
Aparência							
Omnívoro	11	8,9	47	37,9	66	53,2	0,777
Vegetariano	6	12,2	17	34,7	26	53,1	
Sabor							
Omnívoro	8	6,5	34	27,4	82	66,1	0,039
Vegetariano	9	18,4	15	30,6	25	51,0	
Produtos hortícolas							
Omnívoro	13	10,5	38	30,6	73	58,9	0,493
Vegetariano	8	16,3	16	32,7	25	51,0	
Fornecimento das opções proteicas							
Omnívoro	13	10,5	39	31,5	72	58,1	0,193
Vegetariano	9	18,4	10	20,4	30	61,2	
Fornecimento de fruta							
Omnívoro	20	16,1	37	29,8	67	54,0	0,209
Vegetariano	12	24,5	9	18,4	28	57,1	
Fornecimento de sobremesa (sem ser fruta)							
Omnívoro	55	44,4	42	33,9	27	21,8	0,988
Vegetariano	22	44,9	16	32,7	11	22,4	
Saciedade							
Omnívoro	7	5,6	31	25,0	86	69,4	0,018
Vegetariano	4	8,2	3	6,1	42	85,7	
Custo							
Omnívoro	7	5,6	24	19,4	93	75,0	0,769
Vegetariano	4	8,2	8	16,3	37	75,5	
Resultados da lei de inclusão							
Omnívoro	5	4,0	37	29,8	82	66,1	0,076
Vegetariano	4	8,2	7	14,3	38	77,6	

*Teste do qui-quadrado.

Dos utentes que formaram a amostra, destacamos os comentários contidos em um dos questionários, pois ao responder sobre a motivação de ser vegetariano, este utente marcou positivamente 3 das 4 razões e acrescentou “consciência vs. egoísmo. Sou um pedaço de vida como outros pedaços de vidas”. Para a razão religiosa, escreveu: “sim, mas a minha religião é a vida!”. A saúde também foi assinalada positivamente, mas sem tecer comentários. Já na razão ética, registou que não seria motivação, mas apontou: “não sou mais nem menos”.

O mesmo utente, quanto à consideração sobre a existência de uma lei que inclui a oferta de refeição vegetariana em toda a restauração pública em Portugal, optou por dizer que era importantíssima: “A alimentação atual não é sustentável” e como sugestão de melhorar os resultados da lei: “Mais informação sobre os malefícios da dieta típica do *status quo*. Mais “ver” o que decidimos “esconder” ao comer seres vivos animais – sofrimento, ansiedade, frustração, angústia, dor, ... essas coisas”.

VI. Discussão

Observamos neste estudo que o sexo feminino é cada vez mais representativo em diferentes áreas e no meio acadêmico isso é notório, mas o processo foi lento e só se iniciou no final do século XIX. A academia era frequentada exclusivamente por homens. Em Portugal, foi a Universidade de Coimbra que precedeu a conquista do cenário atual. Diferentemente do que vimos na amostra deste estudo, a presença das mulheres era bastante discreta até quase ao final da década de 70 do século XX, sendo que em 1983 se deu a viragem em termos de número de mulheres universitárias (Vaquinhas, 2018).

As cantinas universitárias estão abertas para toda a comunidade, formada por discentes, docentes e seus colaboradores. Aos discentes, parte do custo da refeição é subsidiada, de modo que a maioria dos frequentadores das cantinas é composto por adultos que se encontram em fase de formação académica, o que justifica que a amostra fosse composta maioritariamente por estudantes na faixa etária dos 18 até 39 anos. Existem diferentes motivações para que docentes e colaboradores prefiram efetuar suas refeições fora das cantinas, e uma delas pode estar relacionada com o longo tempo de espera e o curto intervalo entre as atividades académicas.

Apesar de a amostra de utentes de cantinas universitárias não ter apresentado diferenças significativas, em função das características socio-demográficas, conforme está discriminado na tabela 10, reconhece-se que a condição socioeconómica é determinante para a vida académica. E, tratando-se de jovens, já seria esperado uma minoria de independentes financeiramente, facto comprovado, pois dos 173 participantes desta amostra, 46 se disseram independentes, mas 7 deles também marcaram uma das formas de apoio financeiro. 122 disseram depender da família, 42 dependem da bolsa de apoio social, sendo que 27 dependem dos dois apoios.

A demanda de um mercado mais competitivo exige cada vez mais escolaridade, o que se traduz numa maior presença de adultos de diversas idades. Em virtude de o estudo ter sido efetuado em cantinas universitárias, já era esperado que a amostra fosse composta maioritariamente pela faixa etária até 39 anos, conforme aparece na tabela 10.

Uma família composta exclusivamente de adultos economicamente ativos tem maior oportunidade de fazer escolhas diferenciadas do que é convencional. Isso não significa que as crianças e menores não as façam, mas para tal é preciso que existam recursos suficientes e tutores sensíveis a propostas, digamos, “inovadoras”. No caso específico da alimentação, agrega-se a estes maior demanda de tempo para a aquisição de géneros frescos, apurar o paladar, aprendizado no que diz respeito à composição da refeição com equilíbrio nutricional. E no preparo de refeições excluídas de toda a proteína animal (vertente vegana), exige ainda mais

perícia, para não cair na monotonia. O mercado de produtos vegetais está atento, como já identificado no capítulo II, há o crescimento dos diversos negócios para atender consumidores vegetarianos em termos de restauração e também de outros negócios que se conectam (Centro Vegetariano, 2017), pois é preciso formar uma rede para sustentar um público específico.

Rui Pedro Fonseca (2018, p. 112) aponta que em Portugal não se conjuga como completa uma refeição sem o “alimento”, que no caso se refere à carne. O que justifica a existência dos análogos, conforme aparece na figura 1, disposta no capítulo II.

Para Rui Pedro Fonseca (2018, p. 87) o aumento no consumo de produtos animais é consequência da produção intensiva que ao longo das últimas décadas continua a se alargar e já sufocou os produtores locais, que, em geral, seriam de pequena escala e não suportaram a concorrência, ou seja, formou-se um monopólio. O facto é que afetou o modo de consumo que antes era mais moderado em produtos animais. Fonseca atribui essa mudança como decorrente do fenómeno da economia de escala/ concentração da atividade. Ocorre que urge repensar ações com vista ao impacto na saúde humana, dos recursos naturais e do ambiente.

Como os respondentes deste estudo poderiam indicar outras motivações para preferirem a ementa vegetariana, foram recolhidos depoimentos como: “maus tratos com os animais cativos”, “defesa dos animais e ambiente”, “exploração da indústria da carne”, “fitness – weightloss”, “consciência” e “gosto bom”, provavelmente este utente se referia as preparações que são oferecidas na ementa vegetariana.

“Despertar a consciência” integra o texto de Nelson Marques (2019, p. 29), em circulação impressa da revista do *Expresso*, com o relato pessoal de uma portuguesa, de 29 anos, que após morar na Austrália teve o primeiro contacto com o veganismo e a despertou para avaliar o que comia e o impacto no planeta, mas antes da vertente mais restritiva, começou por excluir carne de vaca e de porco: “Ajudou-me a perceber o que estava a acontecer: aquecimento global, degelo, extinção de espécies... por causa da nossa sede vampírica de ter cada vez mais, sem olhar os meios.” Foi alertada sobre a roda dos alimentos e a quantidade recomendada de produtos animais: “deveríamos comer carne ou peixe três ou quatro vezes por semana e andamos a comer três ou quatro vezes por dia, mas é-nos mais fácil ignorar isso”, assim aderiu à dieta *vegan*. Mas para esta jovem, não foi somente a consciência que despertou, visto a melhoria na saúde. Remediar dores, foi motivo para outra portuguesa que vivia em Londres, cidade que tem uma economia vegana mais concretizada do que em Portugal. No entanto, em algumas cidades de Portugal, como já descrevemos no Capítulo III, a rede *vegan* está em ascensão e conforme Nelson Marques (2019, p. 31), em Lisboa está a um passo de abrir “o

primeiro restaurante sem caixote do lixo de Portugal... cozinha 100% vegetal, sustentada por produtos locais, sazonais e biológicos”.

Mesmo para um omnívoro assumido em manter na mente um recanto para a carne e o peixe, o chefe Yotam Ottolenghi (2012, p. 9) enaltece as qualidades e sabores dos vegetais. Ele apresenta pratos equilibrados, nutritivos, e cheios de substâncias sem o uso dos artifícios cárnicos. O motivo para que se cozinhe receitas vegetarianas, segundo Ottolenghi, objetiva servir dois grupos: 1º, o formado por pessoas com motivações morais e pessoais e o 2º, que são os vegetarianos pragmáticos - indivíduos que excluem as carnes e os peixes, mas não os repudiam por completo. Para o chefe Ottolenghi, são pessoas que se preocupam com a saúde e que gostariam de eliminar ou pelo menos reduzir a ingestão de alimentos que estão envolvidos na degradação ambiental: terra, mar, aumento do efeito de estufa e aquecimento global do planeta. São os flexitarianos, que foram também comentados por Nelson Marques (2019, p. 28) como os grandes propulsores do mercado *vegan*. Além disso, conforme Yotam Ottolenghi (2012, p. 9) é perceptível o ressurgimento de legumes antigos e também de novos, e seus modos de cultivo com cuidado ético. Isto tudo “é a força mais importante por detrás do crescente interesse em comida vegetariana”.

Os dados presentes na tabela 12 já eram esperados. Inclusive, geralmente recomenda-se aos adeptos de refeições vegetarianas suplementação vitamínica para a reposição de ferro, zinco e B₁₂.

No caso da vitamina A, se não ingerida já pré-formada, e que está disponível exclusivamente em produtos animais, poderá ser obtida em fontes de pró-vitamina A (carotenos), encontrada nos vegetais folhosos, frutas e legumes de coloração escuras (Carmo, 2011, p. 19).

Na amostra de utentes de cantinas universitárias, a vitamina B₁₂ foi a vitamina mais citada especificamente, mas o termo “multivitamínicos” e mais duas marcas comerciais que traduzem a suplementação com a proposta de fortalecimento do sistema imunitário, também foram referidos, seguido do ferro e do ômega 3.

A preocupação em suplementar a vitamina hidrossolúvel cianocobalamina (B₁₂) é mais evidente entre crianças, lactantes e mulheres veganas em idade reprodutiva, especialmente entre os europeus, cujo sistema imunitário bastante protegido é incapaz de produzir as bactérias *Pseudomonas* e *Klebsiella sp.* na flora intestinal. Assim, se não conseguem sintetizar de forma endógena, é consensual o uso de B₁₂, de forma sintética, segundo Elaine de Azevedo (2012, pp. 294, 295).

Entretanto, esta mesma autora (p. 292) cita um estudo que suscita dúvidas sobre a necessidade de suplementar ferro entre os vegetarianos, visto que a maior quantidade de vegetais contribui para elevar o aporte de vitamina C, que, por sua vez, age positivamente na absorção do ferro. Além disso, conforme comenta a professora Isabel do Carmo (2011, p. 150) em caso de necessidades aumentadas, a absorção de vitamina C é favorecida pela acidez do suco gástrico, já como consequência da presença desta vitamina.

Por outro lado, a restrição no consumo de gordura, que é comum entre os vegetarianos, associado ao facto de apresentarem maior motilidade intestinal, acrescido de que os vegetais são ricos em ácido fítico e de compostos fenólicos, são um conjunto de factores negativos para atingir a recomendação de ingestão diária de vitamina C, visto que a sua absorção é prejudicada quando se eleva a motilidade intestinal; pela má absorção de gorduras; em presença de ácido fítico e compostos fenólicos, encontrados no cacau, vinho, chá e café (Carmo, 2011, p. 150).

Em relação ao consumo de café, embora sem significância estatística, conforme vimos na tabela 12, os resultados sugerem que os vegetarianos consomem menos que os utentes omnívoros. Sendo que, provavelmente pelo tamanho da amostra, não tenha apresentado diferença significativa.

Referir o café é importante, especialmente em culturas em que o seu consumo está fortemente arraigado. Bebidas como o chá e café contêm taninos que se combinam com o ferro, formando um composto insolúvel, que não é absorvido. De forma que age como um limitante fisiológico, pela ação inibitória sobre o ferro não-hémico, que é o presente em vegetais. A orientação é para excluir tais bebidas das grandes refeições (almoço e jantar) e utilizá-las nas pequenas refeições (pequeno almoço e no lanche ou merenda). Em estudo de revisão, Alves, Casal e Oliveira (2009, p. 2172) informam que beber café juntamente, ou até uma hora após as refeições, reduz em 40% a absorção do ferro não-hémico, pois este tipo se torna menos disponível à absorção no lúmen intestinal, em razão do complexo que se forma entre os compostos fenólicos e o ferro.

Sem desconsiderar os hábitos e culturas alimentares, não podemos desfazer as evidências da dieta ocidental com características de consumo de proteína animal, acompanhada de carboidratos simples, e, quando pobre na ingestão de frutas e hortícolas, apresentar um perfil acidogénico, que predispõe a perdas ósseas. Especial atenção requerem os sedentários, os obesos, os diabéticos, os que possuem desequilíbrios hormonais e os fumadores, independentemente de ser vegetariano e em qualquer das vertentes. Para todos, o ideal são os alimentos orgânicos, integrais e *in natura*. Porém, para os vegetarianos que buscam saúde

através da alimentação, seria um contrassenso incorporar o processo de medicalização (Azevedo, 2012, pp. 293, 296, 297).

Novamente se regista a importância de evitar as bebidas chá e café nas grandes refeições e não somente pelos seus efeitos na biodisponibilidade do ferro, mas pela cafeína que provoca efeito calciurético e a possibilidade de ocorrer um balanço negativo de cálcio devido à alta excreção desse mineral, via urinária (Fausto, 2003, pp. 73, 74). Além da biodisponibilidade, este mineral, ainda é afetado em refeições com a presença de produtos lácteos (Mota, 2005, p. 197) pois são ricos em cálcio. O que mais uma vez justifica a orientação de priorizar as grandes refeições para os alimentos fontes de ferro e as pequenas para os alimentos fontes de cálcio, ou seja, desjejum, lanche e ceia, e que na necessidade de suplementar cálcio, se faça entre 2 a 4 horas antes das refeições principais (Coelho, 1995). Os Judeus não fazem consumo de leite e carne na mesma refeição (García Ruiz, 2015, p. 149) e isso pode ter ocorrido de forma inconsciente. Contudo, a ciência atual mostra que existe razão de ser, conforme regista Fausto (2003, p. 74) e tantas outras bibliografias.

Atingir a recomendação diária de cálcio¹²⁸ seria um problema para os vegetarianos da vertente vegana, se não encontrássemos boas fontes em vegetais, tais como os derivados de soja, pois apresentam semelhança na absorção. Também os vegetais folhosos são ricos em cálcio, mesmo que com a presença de ácido oxálico, que em quantidade elevada dificulta a fixação deste mineral (Carmo, 2011, p. 128).

A soja, mesmo que seja uma fonte alternativa de cálcio, requer cautela, pois não se trata de um grão autóctone europeu. Posto isto, justifica-se ponderação na compra de tofus, ou mesmo *in natura*, dando-se especial atenção à leitura do rótulo, já que na União Europeia é obrigatória a informação na embalagem com o termo “geneticamente modificado”. Entretanto, este seria só mais um entrave se não existisse uma brecha para a indústria alimentar utilizar soja em diversos produtos processados e ultraprocessados, pois ainda é inexistente o controle na ração de animais, os quais serão matéria-prima para produtos de consumo humano. E quanto ao consumidor desejoso de uma alimentação livre de agrotóxicos? A sugestão é comprar

¹²⁸Encontrado em abundância na sardinha inteira e em pequenas doses de leite e produtos derivados, especialmente no queijo curado. Para os vegetarianos atingirem o percentual de 10 a 15% proteico, conforme já comentado no Capítulo II, o ideal é que seja oriundo do grão das leguminosas. Desta forma é visto que uma boa escolha se faz com o uso do feijão de soja, pois quando já cozido, na dosagem de 7 colheres de sopa, consegue substituir 1 porção de carne de vaca (Slywitch, 2012, p. 44), e agrega o facto de ser fonte de cálcio, assim como o tofu, e os brócolos, na ordem de 126 e 105 mg/100g, respectivamente. Outras fontes vegetais como as amêndoas, azeitonas e nozes, são ricas em cálcio, porém é preciso considerar que para atingir a recomendação irá arriscar em exceder o aporte calórico (Carmo, 2011, p. 130). A deficiência de cálcio leva à osteoporose, que segundo Isabel do Carmo (2011, pp. 128, 131), em Portugal, afeta 600 mil pessoas e especialmente as mulheres. Em geral são indivíduos idosos.

alimentos de pequenos produtores e o mais próximo possível de onde se vive. Tal como comenta Singer e Mason (2006, p. 170), citado ainda no capítulo III.

Quando observamos os dados da tabela 13, em relação aos itens variedade, aparência e fornecimento de sobremesa que não a fruta, não afetam os omnívoros, visto que estes só optam pela ementa vegetariana quando lhes agrada. Além de que a escolha da sobremesa entre a fruta e outra preparação é dissociada da opção da ementa. Isso significa, por exemplo, que poderá consumir o hambúrguer de feijão e arroz doce, respectivamente, como prato proteico e sobremesa.

O sabor, apesar de não ser a primeira sensação a ser percebida, existe na memória sensorial que irá agir como estímulo ou rejeição de um alimento. E, como anteriormente comentado, demonstra estatisticamente diferença significativa entre os dois grupos. Apesar de que possa parecer que o vegetariano é indiferente a este estímulo, verifica-se que pouco mais de metade se sentiu pleno em relação ao sabor. Somente o fornecimento de sobremesa (que não fosse fruta) e a variedade, apresentaram menores percentuais de satisfação. Este resultado, ao longo do tempo, pode saturar os utentes e inclusive poderá ser um desestímulo a consumir refeições sem carne.

Num estudo realizado entre universitárias americanas vegetarianas de diferentes vertentes, boa parte (39%) indicou que a qualidade limitada dos alimentos ofertadas nas cantinas teriam afetado suas seleções em relação aos hábitos alimentares vegetarianos (Forestell, Spaeth, & Kane, 2012, p. 323).

Com isto, verificamos o quão importante é o uso de bons ingredientes, mas também dos temperos, conforme aponta Maria Helena Santos (2004, p. 9): “não somente porque fazem a comida mais saborosa, mas também mais digestiva. A maior parte das ervas e especiarias possuem propriedades medicinais”. É suposto que o sabor seja antecedido do aroma na decisão de se fazer uma refeição, sendo a saúde¹²⁹ uma das motivações para o vegetarianismo, é comum a relevância dada às ervas e especiarias que desempenham duplo papel, ou seja, neste caso de

¹²⁹As plantas sempre foram o principal meio pelo qual a humanidade tratou das doenças, o que inicialmente ocorreu empiricamente: experimentação, seleção e por fim o conhecimento de ação e toxicidade (Cunha, Roque, & Gaspar, 2013, p. 17). Características peculiares, a exemplo do solo calcário, encontrado no território português, permitiu o desenvolvimento de plantas aromáticas que hoje são utilizadas como temperos na culinária, mas para a indústria farmacêutica, por conta do interesse no óleo essencial e seus constituintes (p. 141). São plantas como o alecrim, o coentro, orégãos, tomilho, urtiga, zimbro. Este último é um condimento para marinadas e vinha-d’alho, e que em Portugal, além de aromatizante de aguardente, é apreciado como digestivo (p. 443). O alecrim, desperta interesse na indústria farmacêutica, também na indústria agro-alimentar, que utiliza os seus extratos como antioxidantes, e ao mesmo tempo como aromatizante para manteiga (p. 142). O que dizer dos pratos típicos do Alentejo sem o coentro como condimento, mas não só, visto que aromatiza aperitivos e para a pasteleria (pp. 221, 222). Nas margens do rio Minho o orégão da espécie *O. Vulgare* cresce espontaneamente em Portugal, e tanto a planta como o óleo essencial do orégão é aproveitado como aromatizante e em licores (pp. 330, 335).

temperar e proporcionar benefícios ao corpo. Assim, nada mais salutar do que incorporá-las rotineiramente, aliás, é salutar o uso contínuo para atingir a funcionalidade (Parra & Duailibi, 2002, p. 11). Além de que um alimento agradável ao paladar é consumido com satisfação e prazer, consequentemente está mais apto a atingir a saciedade.

Entretanto, quanto à satisfação da saciedade que foi avaliada no presente estudo, foi a opinião relativa à capacidade alimentar e ao sabor, que apresentou estatisticamente diferença significativa entre os omnívoros e os vegetarianos. Para este último grupo, este item foi o que apresentou o maior percentual de satisfação, ao mesmo tempo que foi o de menor neutralidade. Era um dado já esperado, pois para os vegetarianos não consumir carne é o comum, o natural ou o normal.

O percentual alto quanto à satisfação é um resultado que confere com os depoimentos dos administradores das cantinas universitárias, do estudo 1, os quais referiram como “os verdadeiros vegetarianos” os utentes que aceitam a ementa independentemente do ingrediente utilizado para o preparo da opção vegetariana. Relembramos o relato de um encarregado de cantina:

“Os verdadeiros vegetarianos (os 4) gostam sempre do que é oferecido, pois estão familiarizados com os produtos e é o que já comem em casa, aceitam. E nunca sugerem mais diversidade.

Os vegetarianos mesmo não são esquisitos.

Os vegetarianos falsos não gostam de soja, nem de lentilhas, mas se for hambúrguer, que é feito de seitan ou mesmo de feijão preto, é sempre apreciado.

Vegetariano falso gosta de tofu e de seitan, almôndegas de lentilhas- todos gostam. O “rancho” e a feijoada vegetariana é apreciado somente pelo vegetariano mesmo, o verdadeiro”.

Novamente o tamanho da amostra pode ter sido limitante para mostrar diferença com significância estatística em relação aos resultados da lei nº 11/2017. Porém, em termos percentuais, os resultados sugerem que os vegetarianos são menos neutrais do que os omnívoros nesta questão, pois a obrigatoriedade de existir a opção de ementa vegetariana permite-lhes desfrutar de refeições nas cantinas universitárias da mesma forma que os omnívoros. Lembramos o depoimento já comentado do utente que frequenta uma das cantinas universitárias e suas motivações para ser vegano “consciência vs. egoísmo...”. O que vai ao encontro a uma das duas situações que Isabel Costa (2012, p. 41) considera para ocorrer uma mudança na alimentação: “Consciência sincera e profunda com amor por si mesmo, pelos animais e pelo planeta”.

VII. Conclusão

Cientes de que o vegetarianismo não é novidade, constatamos que a ementa desta modalidade é maioritariamente usufruída por utentes desejosos de se abster de produtos animais em alguns dias pontuais mas com a manutenção de produtos parecidos com os tradicionais.

Mesmo que a amostra seja minoritariamente composta por vegetarianos, concluímos que eles dão pouca importância ou sentem pouca necessidade de manter a suplementação vitamínica e de minerais, além de considerarem a ementa satisfatória para se saciar. Porém, o item “sabor” os faz sentirem-se mais insatisfeitos do que os omnívoros. Ou seja, é pertinente extrapolar que a motivação destes vegetarianos, em optar por esta ementa, é pela facilidade de acesso de uma refeição alinhada com os seus valores, mesmo que não lhes seja palatável, é-lhes agradável e conveniente ter a possibilidade de se alimentarem dessa forma.

A ementa vegetariana, independentemente do que é oferecido aos vegetarianos, desde que exclua produtos de origem animal não é somente uma opção e sim uma refeição. Desta forma, a lei que obriga a oferta de ementa vegetariana, para os utentes das cantinas universitárias, é satisfatória para os vegetarianos e também para os omnívoros. Mas para estes a ementa é mais uma oportunidade de experimentar o diferente e ainda proporcionar a sensação de que colaboram com o meio ambiente e oferecem ao organismo um descanso de produtos animais, para assim obter saúde. Os dados, no seu conjunto, revelam a importância do vegetarianismo mitigado ou intermitente, prenunciador de uma maior disposição, por parte das novas gerações, para uma alimentação com menor presença de produtos animais.

4.3 Estudo 3 – Trajetória do projeto de lei nº 111/XIII/1ª e aprovação da lei nº 11/2017 (obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas da restauração dos serviços públicos em Portugal)

I. Introdução

Conforme Queiroz, Mota e Cardozo (2015, p. 35) “apesar de o direito à alimentação não se encontrar diretamente consagrado na nossa Lei fundamental”, Portugal é signatário da Declaração Universal dos Direitos do Homem (DUDH)¹³⁰, que inclui, entre outros direitos, o direito à alimentação.

O direito à alimentação perpassa pela igualdade, que desafia os atuais sistemas alimentares que devem conjugar a saúde nutricional, sustentabilidade, desenvolvimento económico e a preservação cultural. Para isto ocorrerem transformações nas regulamentações dos mercados alimentares, geradores de efeitos positivos e negativos, o que instiga algumas reflexões sobre os atuais sistemas alimentares, conjugados com a ética contemporânea (San Epifanio, 2015, pp. 73, 74).

Visando preservar a biodiversidade ambiental e a cultura local, o Estado português tem apostado em campanhas de *marketing* de promoção de produtos nacionais, que incluem os laticínios, as frutas portuguesas, os vinhos, e atualmente o estímulo ao consumo de carapau e cavala em detrimento da sardinha, para preservar um recurso natural nacional em risco de desaparecimento, conforme mostra o conteúdo da reportagem do jornal *O Público* (Botelho, 2018)¹³¹. São ações que engrossam mercados preocupados com a biodiversidade e recuperação de produtos adormecidos. É um fenómeno recorrente em diversos países do mundo.

Outro fenómeno estreitamente relacionado com a alimentação também atinge a população portuguesa. O país apresenta alta ocorrência de doenças como obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão (Instituto Nacional de Estatística, 2017). Os profissionais da saúde alertam para a necessidade de ações que visem frear a prevalência dessas doenças. Campanhas para diminuição de alimentos ricos em sódio, uso moderado de sal de preparação/confeção e de mesa, redução de açúcares e voltar às práticas alimentares de raízes mediterrânicas, que têm os

¹³⁰Diário da República, I Série A, n.º 57/78, de 9 de Março de 1978. Available from: <http://www.gddc.pt/direitos-humanos/textos-internacionais-dh/tiduniversais/cidh-dudh.html>.

¹³¹ O conteúdo da reportagem de Leonete Botelho, do jornal online *O Público*, ocorreu em 8 de junho de 2018, trata do uso intensivo dos recursos do mar. Para consulta integral do conteúdo, veja o link: <https://www.publico.pt/2018/06/08/politica/noticia/ninguem-se-salva-a-pescar-sardinha-seis-meses-por-ano-1833722>

vegetais como base alimentar, tal como as orientações da Circular nº 3/ DSSEAS/DGE2013 (Direção Geral da Educação, 2013, p. 7), que revogou a circular anterior, a exemplo da Circular nº 3/ DGIDC2007. O que mostra que a trajetória já vem sendo percorrida anteriormente, com ações políticas baseadas em relatórios de agências especializadas em saúde, tal qual a OMS (World Health Organization – WHO), como a “Estratégia global sobre a dieta e atividade física”, de 2004 e da “Conferência Ministerial Europeia para a luta contra a obesidade”, de 2007, *apud* Pinto e Ávila (2015, p. 26).

A preocupação em disponibilizar melhores condições de vida tem estimulado legisladores a articular ações em diferentes frentes. Sendo uma delas a alimentação, os legisladores e os governos portugueses têm proposto medidas e leis que visam atender as necessidades da população, procurando seguir as recomendações de organismos como a FAO sobre alimentos seguros e o conceito de segurança alimentar da OMS, promovendo a igualdade no direito de acesso a alimentos saudáveis. Devem ser propostas inclusivas, com vista a que todos usufruam do direito de fazer refeições acessíveis, tanto em termos económicos, de nutrição adequada e gastronomia agradável, além de compatibilizar as suas escolhas alimentares.

Em conformidade, movimentos sociais em Portugal, especialmente nos últimos anos, procuraram contornar a cultura alimentar dominante incorporada na população deste país para usufruírem de uma alternativa alimentar livre de produtos animais. Se apoiaram em diversas razões. Christopher, Bartolowski e Haverda (2018, p. 2) citam o vegetarianismo ético e o vegetarianismo ligado à saúde, sendo que ambos, geralmente, expressam preocupações com a sustentabilidade.

Apesar da cooperação internacional para cumprir as determinações da DUDH, é dever dos Estados Membros tomarem medidas para assegurar a sua concretização, conforme o Pacto Internacional dos Direitos Económicos, Sociais e Culturais, da ONU, de 1966, *apud* Queiroz, Mota e Cardozo (2015, p. 35)

para melhorar os métodos de produção, de conservação e de distribuição dos produtos alimentares pela plena utilização dos conhecimentos técnicos e científicos, pela difusão de princípios de educação nutricional e pelo desenvolvimento ou a reforma dos regimes agrários, de maneira a assegurar da melhor forma a valorização e a utilização dos recursos naturais.

O que justifica a ação política na elaboração de programas de intervenção na área do consumo alimentar, a exemplo do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)¹³² do

¹³² Lei nº 11.947, de 16/6/2009, além de agir no comprometimento com o desenvolvimento local, a lei prima em promover a segurança alimentar, em termos de acesso e de qualidade nutricional e sanitária, assim prevê que cada município tenha em seu quadro funcional o nutricionista, já que à ele é exclusividade a elaboração dos cardário

Estado brasileiro, que em 2009, decretou que do valor repassado para o PNAE, obrigatoriamente deverá investir-se 30% na compra direta da agricultura familiar, com vista a estimular o desenvolvimento económico e a sustentabilidade das comunidades locais.

Na reportagem de Alexandra Prado Coelho, (2018)¹³³, é informado que em Portugal o caminho na busca da sustentabilidade já sinaliza o envolvimento da comunidade, a exemplo da Associação de Desenvolvimento Regional da Península de Setúbal, que constatou que no país não há falta de produção, mas há falta de distribuição planeada. Assim, é preciso que os gestores repensem as logísticas de distribuição de hortícolas, criando rotas em cadeias curtas, de proximidade. A associação identificou diversos agricultores de produção familiar, mas que têm falta na rede de apoio. Por outro lado, é visto o comprometimento dos gestores da Freguesia dos Olivais, em Lisboa, onde 7 escolas são abastecidas por agricultores locais, e uma delas, nomeadamente a Escola Básica Sarah Afonso, tem o objetivo de chegar a 50% de produtos biológicos de produção local. Mas para tanto, a Freguesia dos Olivais, dispensou o serviço de *catering*, visando a compra dos agricultores locais e contribuir na diminuição da pegada ecológica¹³⁴, mesmo que sintam um acréscimo nos custos, porém ligeiro, seguem a lógica de que o fomento deste ciclo económico promoverá baixa nos preços. Esta é uma ação que está em crescimento e mesmo que ainda não tenha capacidade plena de agricultores locais, é credível que será visto a necessidade de tempo para a adaptação do consumidor e do produtor. Sendo assim, na mesma escola, outros projetos relacionam a alimentação, as crianças e as cozinheiras.

Ainda na perspectiva social, as preocupações com a saúde dos alunos, o empenho em participar na proteção ambiental, oferecer alimentos mais palatáveis e incentivar os pequenos agricultores, foram as razões para um restaurante Universitário do Sul do Brasil optar pelo uso de produtos biológicos, desde 2011, conforme Rita, *et al* (2013, p. 9). Estes autores relatam o caso, “sobre a construção de um novo espaço universitário destinado à produção e ao fornecimento de alimentos, com olhar contemporâneo e focado nos conceitos de sustentabilidade ambiental”, pois a aquisição de alimentos livres de agrotóxicos, advindos da agricultura familiar, “se constituiu numa importante ferramenta institucional para o estabelecimento da integração do ensino, da pesquisa e da extensão nas comunidades, tornando-

conforme as características e hábitos locais e culturais, atendendo as necessidades nutricionais específicas, conforme percentuais mínimos estabelecidos no artigo 14 da Resolução nº 26/2013. Para consulta aceda o link: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-sobre-o-pnae>. Este programa é considerado um dos maiores na área de alimentação escolar no mundo e é o único com atendimento universalizado. Para conhecer a origem e o funcionamento do PNAE, aceda o link: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-historico>

¹³³Artigo datado de 29 de abril de 2018, veiculado pelo jornal *O Público*. Consulta no link: <https://www.publico.pt/multimedia/interactivo/alimentacao-na-cidade#a-logica-dos-circuitos-curtos>

¹³⁴ Pegada ecológica (ver nota de rodapé número 23).

se dessa forma num valioso instrumento suficientemente capaz de mudar a realidade social” (p. 3 e 10). Outra medida tomada foi substituir o uso da bandejas de inox por pratos cerâmicos, atingindo a redução de desperdícios (p. 8).

Em foco na refeição vegetariana existe oferta de prato vegetariano estrito em instituições universitárias do sul do mesmo país. Ao consultar o site da Universidade Federal de Pelotas (UFPel¹³⁵) e da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS¹³⁶), verifica-se que nos cardápios são disponibilizados pratos com substituto da proteína animal, em que a Proteína Texturizada de Soja (PTS) é usada em diferentes pratos, o que poderá tornar-se monótono.

Com referência à falta de diversificação das refeições vegetarianas em instituições de ensino nos Estados Unidos, foi realizado um estudo com 240 estudantes universitárias, onde 149 eram vegetarianas de diferentes vertentes, conforme Forestell, Spaeth e Kane (2012, p. 323) que indicam existir a oferta, mas que esta seria de qualidade limitada e afetaria os hábitos alimentares das participantes do estudo.

O objetivo desta pesquisa é compreender a proposta de projeto e sancionar uma lei que estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios da restauração dos serviços públicos em Portugal, assim como entender o processo no âmbito da Assembleia da República e da sociedade Portuguesa.

II. Metodologia

O delineado deste estudo *in situ* é observacional e transversal.

Esta é uma pesquisa qualitativa efetuada nos legisladores que foram eleitos como deputados da República Portuguesa. Para ser incluído neste estudo, foram elencados os seguintes critérios: ter participado como membro da Assembleia legislativa durante as discussões do projeto de lei 111/XIII/1º e/ou ser o relator do mesmo; ter sido autorizado para representá-los. As entrevistas foram antecedidas de assinatura do TCLE (APÊNDICE I).

Os contactos com os parlamentares de todos os partidos políticos ocorreram depois da aprovação pelo Comité de Ética já referido, precisamente no mês de agosto de 2018. As pesquisas que envolvem representações políticas que possuem diversas demandas e assessorias para as diferentes funções são de difícil acesso, o que exige contactos frequentes, que neste caso se intensificaram a partir do mês de novembro, chegando ao ápice em fevereiro de 2019.

¹³⁵ <https://cobalto.ufpel.edu.br/portal/cardapios/cardapio>, de 02 até 08 de setembro de 2019, o prato vegetariano foi PTS, Ervilha partida com abóbora, PTS com cenoura e brócolis, Grão de bico, Guisado de lentilha e Stroganoff de PTS.

¹³⁶ <http://www.ufrgs.br/ufrgs/ru>, de 26 até 30 de agosto de 2019, o prato vegetariano foi, respectivamente: PTS, Torta de lentilha, Feijão branco à primavera, Creme de grão de bico, Quibe de PTS, Almôndega de PTS. Nas datas de 02, 03 e 04 de setembro serviram PTS, Lentilha refogada com molho de pimenta e Feijão branco com legumes.

Na ocasião, em que o projeto de lei em questão decorria 7 partidos participavam na Assembleia da República de Portugal, nomeadamente: PAN, BE, PEV, PCP, PS, PPD/ PSD e CDS/ PP. Inicialmente, o assunto despertou interesse dos três primeiros grupos parlamentares. Porém a participação concretizou-se para além do PAN, com o Bloco de Esquerda.

III. Recolha de dados

O convite para participar do estudo foi antecedido de contactos, via telefone e através de meio eletrónico. Aos potenciais participantes no estudo foi oferecida a escolha de responder ao questionário presencialmente ou por meio eletrónico, consoante a disponibilidade e conveniência, fazendo o uso das atuais tecnologias de comunicação, mas considerando que, se ao mesmo tempo se agiliza a abordagem, é um processo que requer atenção na receção e na devolução do instrumento, nomeadamente do questionário.

O instrumento foi desenvolvido em conjunto pela doutoranda e orientadoras, que resultou num questionário semiestruturado, com um roteiro de questões pré-estabelecidas e abertas, com possibilidade do entrevistado discorrer sobre o tema proposto, sem se prender à indagação formulada. Mesmo assim, o instrumento foi adaptado com uma diferença na segunda questão, conforme o destinatário (APÊNDICE VII e VIII).

IV. Tratamento dos dados

Os dados qualitativos contendo a opinião dos informantes foram descritos “da maneira mais fiel possível”, conforme recomenda Wolcott (1994 *apud* Minayo, Deslandes e Gomes (2008, p. 80). Em etapa subsequente, os dados foram decompostos para posterior interpretação (Gomes et al., 2005 *apud* Minayo, Deslandes e Gomes (2008, p. 80), que contendo os propósitos da pesquisa foram associados ao conteúdo da fundamentação teórica (Minayo, Deslandes, & Gomes, 2008, p. 81). Seguidamente, foram construídas categorias de análise e a organização dos dados de acordo com essas categorias.

V. Resultados

A participação dos convidados no estudo, quando aceite, teve resposta através da assessoria de imprensa por meio eletrónico e as respostas das questões foram transcrições, conforme referido.

A assessoria do grupo parlamentar Pessoas Animais e Natureza, respondeu enquanto posição de relator do projeto de lei nº 111/XIII/1ª.

A primeira questão foi relativa à ideia de apoiar a proposta de inclusão de opção vegetariana em todas as cantinas públicas. A assessoria de imprensa do PAN, se pronunciou:

O projeto-lei de que todas as cantinas públicas possam disponibilizar uma opção alimentar saudável, sustentável e acessível para todos os portugueses foi uma iniciativa inclusiva não apenas para os milhares de cidadãos que, cada vez mais, têm optado por dietas vegetarianas mas também para todos os que procuram alternativas alimentares saudáveis.

Surgiu pela iniciativa daqueles que têm defendido e trabalhado por esta possibilidade, nomeadamente a Associação Vegetariana Portuguesa, bem como os 15000 subscritores da petição de cidadãos que deu entrada na Assembleia da República Portuguesa sobre este tema.

O BE, através de sua assessoria de imprensa:

De facto, o que deu origem à lei referida foram três projetos-lei e não apenas um. O Bloco de Esquerda apresentou um projeto lei, o 265/XIII/1ª, que acompanhou o agendamento do 111/XIII/1ª para discussão. Existiu um outro projeto também na base da lei de Os Verdes. No projeto do Bloco de Esquerda previmos a obrigatoriedade da existência de pelo menos um prato vegetariano em todas as refeições nas cantinas públicas, algo que não estava assumido claramente e poderia trazer questões na aplicabilidade da inclusão de prato vegetariano.

Para nós é óbvio que deve haver a diversidade necessária na oferta pública para responder aos diferentes regimes alimentares e [ao] cada vez maior número de pessoas com um regime vegetariano ou vegano. Estas pessoas não podem ser alvo de exclusão na alimentação nos espaços públicos.

Para além disso, entendemos que se deve promover uma alimentação que faça face à necessária redução do consumo de carne e derivados como forma de combate às alterações climáticas, neste sentido, para além de ser uma forma de inclusão, esta proposta é também uma forma de sensibilização e de permissão de alteração de regime alimentar que passa a estar muito mais facilmente acessível e de forma igualitária, sem implicações de carácter social, económico ou de acessibilidade a estas opções alimentares por agora se encontrarem obrigatoriamente disponíveis em todas as cantinas públicas.

O Bloco de Esquerda sempre defendeu a inclusão de uma opção vegetariana nos menus de cantinas públicas para responder à necessária inclusão das pessoas com opções alimentares diversas, mas também para garantir que esta opção é de fácil acesso e permite outro tipo de dietas alimentares, mesmo que estas não existam à partida.

Na questão subsequente, reformulou-se a pergunta direcionada ao PAN: “Como ocorreram os trâmites para esta proposta de partido minoritário obter êxito na aprovação do projeto?”. Como resposta:

Em Março de 2016 deu entrada na Assembleia da República uma petição pela inclusão de opções vegetarianas nas escolas, universidades e hospitais portugueses. Das cerca de 15.000 assinaturas recolhidas, foram validadas e entregues cerca de 12.000, que

representaram a vontade de muitos portugueses que, por opção ou necessidade, motivados por aspetos éticos, ecológicos ou de saúde, seguem regimes de alimentação que diferem da norma, nomeadamente uma alimentação vegetariana. Um tema agendado pelo PAN, assente em motivações de saúde, éticas, ambientais, pedagógicas e inclusivas.

O PAN avançou no dia 24 de maio de 2016 com o seu terceiro agendamento potestativo (por ter apenas um Deputado no Parlamento o partido só tem direito a fazer três agendamentos potestativos por sessão legislativa), ou seja, o momento na atual sessão legislativa em que é possível ao partido marcar o debate em plenário. O tema escolhido foi a inclusão de uma opção vegetariana em todas as cantinas públicas e foi debatido no parlamento no dia 16 de Junho.

No dia 18 de junho de 2016 a proposta legislativa do PAN baixou à Comissão de Agricultura e Mar sem votação por um período de 90 dias. Todos os partidos estiveram de acordo sobre a consagração da “liberdade de escolha na alimentação” apesar das dúvidas apresentadas durante o debate, nomeadamente no que respeita aos custos e aos eventuais desperdícios que podem estar associados a esta iniciativa, sobre aplicabilidade da lei no ano orçamental em vigor e a necessidade de se prever um prazo de implementação e de analisar as obrigações contratuais em curso.

Na Quarta-Feira, dia 1 de Março de 2017, foi votado na Comissão de Agricultura e Mar o texto final (que resultou dos contributos de todos os grupos parlamentares) da lei que determinava a inclusão de uma opção vegetariana em todas as cantinas públicas. No dia 3 de Março de 2017 a lei foi aprovada no Parlamento com os votos a favor de todos os partidos e com as abstenções do PSD e CDS. A lei entrou em vigor a 1 de junho de 2017.

Aos outros grupos parlamentares, a segunda questão, foi assim redigida: “Como ocorreram os trâmites para esta proposta ser discutida no âmbito do grupo parlamentar?”. Tendo o BE respondido:

Os trâmites habituais de evidência da existência de uma proposta que faz parte do nosso programa e com que concordamos estar agendada para discussão e não estar nos termos que achávamos ser essencial, a inclusão obrigatória de uma opção em todas as cantinas públicas. A nossa proposta foi delineada e deu entrada em consonância com o definido na área setorial. Para além disso, já apresentámos outros projetos para a promoção da agricultura de proximidade e desta ideia da confeção da alimentação nas cantinas públicas com alimentos de produtores locais, assim como temos lutado pela gestão pública das cantinas, nomeadamente escolares. Na Câmara Municipal de Lisboa temos avançado bastante nesse sentido.

A terceira questão: “Ocorreram parcerias com técnicos especializados? Quais as especialidades envolvidas?”. Que segundo o PAN:

Esta era já uma reivindicação antiga da Associação Vegetariana Portuguesa, que entregou na Assembleia da República uma petição com 15.000 assinaturas sobre o tema e que no link

<http://www.parlamento.pt/ActividadeParlamentar/Paginas/DetalheIniciativa.aspx?BI D=40000>

poderá verificar todo o percurso da iniciativa legislativa do PAN e, nomeadamente consultar o contributo da Ordem dos Nutricionistas. [nota minha: Ver nota de rodapé].¹³⁷

E o BE: “Nas especialidades contámos com o contributo da Ordem dos Nutricionistas.”.

A penúltima pergunta envolveu a opinião em relação às condições de viabilidade reais da aplicabilidade da moldura legal, ao nível da organização das instituições, dos recursos materiais, dos recursos humanos, e dos custos. O PAN, assim replica:

Esta foi uma medida pioneira que teve eco um pouco por todo o mundo, pelo seu carácter pedagógico em virtude das implicações de ordem ética, ambiental e de saúde que estão subjacentes ao actual modelo de produção e consumo de alimentos. Mas, acima de tudo, estamos perante uma alteração política que visa a inclusão. É fundamental que sejam asseguradas as condições para que todos possam seguir as suas dietas sem qualquer tipo de discriminação ou imposição, como é também importante informar e sensibilizar as pessoas para o impacto que as suas opções alimentares têm na vida dos animais, nos ecossistemas e na sua própria saúde.

O espírito da lei assenta na possibilidade de que mesmo pessoas que não seguem uma dieta vegetariana, possam ter esta opção à sua disposição e percebemos que até a escolhem com frequência, precisamente para diversificar a sua alimentação. A lei prevê nos casos "de procura reduzida da opção vegetariana, as entidades gestoras das cantinas podem estabelecer um regime de inscrição prévio de consumidores da opção vegetariana", mas tal não significa que a inscrição tenha que ser feita no início do ano lectivo no caso das escolas. Este regime de inscrição tem que acautelar os interesses dos consumidores e simultaneamente prevenir o desperdício alimentar, pelo que as entidades gestoras devem, nestes casos, adoptar formas flexíveis de inscrição com tempos de antecedências sensatos.

Muito do trabalho de implementação depende agora da colaboração e do entendimento dos vários beneficiários das empresas e das pessoas que estão diariamente envolvidas nestes processos. E esse trabalho não se esgota, apenas começa, na aprovação de leis. O restante e mais desafiante caminho tem a ver com a disponibilização de informação e da consciencialização das pessoas para a

¹³⁷<http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.PDF?path=6148523063446f764c324679626d56304c334e706447567a4c31684a53556c4d5a5763765130394e4c7a6444515530765247396a6457316c626e527663306c7561574e7059585270646d46446232317063334e686279396d5a5756684d6d597a5979316d5a47457a4c5451314e444d744f5751325a53316d4e474e685a445a694e6d49775a6a6b7555455247&fich=feea2f3c-fda3-4543-9d6e-f4cad6b6b0f9.PDF&Inline=true> (Ordem dos Nutricionistas, 2016).

importância de encontrarem soluções que podem contribuir para uma gestão local mais autónoma e participada dos espaços coletivos de alimentação, onde a presença de vegetais de produção local pode contribuir para a melhoria da qualidade nutricional e ambiental das refeições.

O BE opina que:

Existem todas as condições para proceder à aplicação da lei, é uma questão de vontade política e de prioridade por parte das entidades públicas, sendo que já várias têm trabalhado no sentido de garantir a conformidade com a lei. Acreditamos que esse esforço será feito por parte de todas as entidades.

Para finalizar, foi colocada a questão sobre o planeamento de ferramentas para avaliar a implementação do projeto nos serviços de restauração. E em caso afirmativo “qual(is) a(s) ferramenta(s)?”. Para o PAN, “Segundo a Lei que entrou entretanto em vigor (Lei nº 11/2017 - <https://dre.pt/pesquisa/-/search/106886578/details/maximized>), compete à Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) assegurar a fiscalização do cumprimento.” E o BE: “A aplicação legislativa deve ser executada pelo Governo, pelo que será a entidade com capacidade de melhor responder a esta questão.”

VI. Discussão

Apoiar a proposta de inclusão de opção vegetariana na restauração pública ocorreu para o PAN com o propósito de atender boa parte da sociedade que busca uma alimentação saudável, sustentável, mas sem comprometer o orçamento mensal. Apesar de ter partido da Associação Vegetariana Portuguesa, é um anseio social e inclusivo. De acordo com a ideia do BE, a existência de pelo menos um prato vegetariano na restauração dos serviços públicos permite atender a diversidade dos regimes alimentares, além de que entendem que reduzir o consumo de carne e seus derivados é relevante para frear as alterações do meio ambiente.

Para garantia de êxito na tramitação de uma proposta de lei por um partido minoritário e chegar à aprovação da mesma, foi fundamental o facto de ter sido realizada uma petição pública, que representava a vontade de muitos portugueses em ter acesso a uma alimentação vegetariana, o que, para o PAN, está fortemente associado às questões de saúde, éticas, ambientais, pedagógicas e inclusivas. Porém, reconhece que ocorreram dúvidas relacionadas com o orçamento anual e por isso previram um prazo para implementar a lei. Além disso, era necessária a aprovação da Comissão de Agricultura e Mar. O BE¹³⁸ já estava comprometido

¹³⁸ A aprovação, pela Assembleia da República, de projetos-lei relacionados com a introdução de produtos da agricultura local nas refeições das cantinas públicas, demonstrou ao Bloco de Esquerda, que as “cantinas públicas podem ter um papel positivo na economia e na qualidade e diversidade do serviço que oferecem.”. Sendo assim, a fim de contribuir para esse objetivo, apresentou em 6 de junho de 2016, o projeto de lei nº 265/XIII/1ª,

com um projeto anterior fomentador de uma agricultura de proximidade, que vai ao encontro do que acompanhámos na obra de Singer e Mason, e que os autores entendem como o comer localmente (2006, pp. 167-184).

Quanto ao envolvimento de especialistas para a aprovação da lei, a assessoria dos dois partidos considera ter existido o contributo da ON. Inclusivamente, partiu do PAN a disponibilidade do *link* para consulta, onde é possível ver o documento P005/2016, datado de 04/11/2016. O respetivo conteúdo demonstra desalinhamento, conforme o parecer da ON (2016, p. 4):

[...] os Projetos-Lei contudo não tiveram em conta a auscultação de um conjunto de entidades, considerando todas as vertentes, nomeadamente as relativas aos recursos estruturais e humanos, que pudessem avaliar a possibilidade de conveniência de execução, na generalidade das cantinas públicas, do que é proposto nos seus fundamentos.

Outra consideração deste parecer da ON (2016, p. 5):

[...] não se podendo misturar a defesa dos praticantes de uma legítima opção alimentar diversa com uma mensagem de promoção ou imposição dessa mesma, muito menos se ela representar riscos para a saúde dos consumidores;

Na reportagem do jornal O Público¹³⁹, intitulada “*Quem está a assegurar o equilíbrio nutricional dos pratos vegetarianos nas escolas?*” fica claro que a Bastonária da Ordem compreende a integração de diferentes ciências e membros da sociedade na discussão desta questão. Quando o assunto é alimentação, o envolvimento do nutricionista é uma condição *sine qua non* na construção de diretrizes, as quais precisam ser articuladas com mecanismos para operacionalizar medidas, como a da inclusão de opção vegetariana na restauração pública. Nesta reportagem, a bastonária menciona a possibilidade de uma alimentação precária sem orientações de profissionais qualificados para tal, tanto em lares de idosos, centros de prestação de cuidados de saúde, como em cantinas escolares, com riscos de desequilíbrio nutricional das ementas. E questiona: “Como é possível a Assembleia da República legislar uma medida que tem importância e o Governo não estar preparado para a operacionalizar?” (Coelho, 2017).

sob o título: “Determina a Inclusão da Opção Vegetariana nas Refeições nas Cantinas Públicas” (Bloco de Esquerda, 2016). Embora este projeto não tenha avançado, mostra a relevância do tema, que abarca a economia, biodiversidade e é uma forma de incluir os cidadãos de populações rurais e os consumidores que vivem nas áreas urbanas. O projeto pode ser consultado em: <http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf?path=6148523063446f764c324679595842774f6a63334e7a637664326c756157357059326c6864476c3259584d7657456c4a535339305a58683062334d76634770734d6a59314c56684a53556b755a47396a&fich=pjl265-XIII.doc&Inline=true>

¹³⁹ O conteúdo online, da reportagem pelo jornal citado, foi publicado em 21/11/2017, no link: <https://www.publico.pt/2017/11/21/sociedade/noticia/quem-esta-a-assegurar-o-equilibrio-nutricional-dos-pratos-vegetarianos-nas-escolas-1793215>

Todos os ambientes mencionados por Alexandra Bento estão carentes de orientações para garantia da alimentação adequada de forma individualizada, mas é na fase de aprendizagem que a educação alimentar obtém melhores resultados, como reconhecem diversos autores, tais como Iracema de Barros Mezomo (2015, p. 16 e 17), que valoriza o ambiente escolar para mudanças de hábitos, mas incluindo a participação dos docentes e dos encarregados do preparo das refeições, de maneira a respeitar os elementos identitários das culturas. A bastonária considera importante a formação de uma rede para repassar temas como a roda dos alimentos de forma adequada:

[...] tem que haver novas abordagens na passagem da informação. As crianças são sensíveis às causas ambientais porque essa informação foi bem passada. [No caso da alimentação], é preciso envolver outros actores, como os chefs, mas é preciso que estes também tenham um verdadeiro conhecimento do que é a alimentação saudável. Isso é difícil sem envolver os nutricionistas.

Assim, esclarece que não há razoabilidade na existência desta lei, porém reconhece a legitimidade na diversidade alimentar, desde que não apresente riscos para a saúde. E na infância, a ON desaconselha a dieta vegana e que, no caso de os pais se decidirem por esta vertente, deverão procurar um nutricionista.

Essa foi a atitude tomada por um casal praticante do veganismo, que procurou orientação profissional para garantir a qualidade da dieta desde a introdução de novos alimentos e as suplementações necessárias, tal como mostra uma reportagem de impresso, nomeadamente a *Revista do Expresso*, de 6 de julho de 2019. Ocorre que, mesmo com acompanhamento profissional, conforme o relato destes consumidores dispostos a manter a dieta vegana para a criança, existem questões logísticas e em Portugal, adquirir alguns produtos específicos que estão fora da tradição alimentar é uma tarefa árdua, como é o caso do leite em pó vegetal. Este existe no mercado, mas o casal considera que somente há uma opção de marca com a qualidade desejada. Sendo único e com o aumento da procura, por vezes é difícil de obter. Realidades diferentes de outros países onde se encontram com facilidade diversas opções (Marques, 2019, p. 31). O que vem ao encontro das preocupações registadas no parecer da ON sobre agregar significações culturais, respeito pela história e a sua evolução, com “custo acessível, e com possibilidade de promover a sustentabilidade económica e ambiental dos sistemas de produção” (Ordem dos Nutricionistas, 2016, p. 2). Ou seja, decidir por uma dieta tão restritiva como a vertente vegana poderá gerar controvérsia, já que implicará atitudes que habitualmente são tidas como negativas para a sustentabilidade local e ambiental, pois depender de alimentos produzidos a grandes distâncias, quase sempre significa maior dispêndio financeiro. Acresce a

questão do elitismo, que não pode ser questionado enquanto escolha individual, porém, na coletividade em que se insere a restauração pública, não pode deixar de ser considerado pelos custos aportados.

Em Portugal, não há diálogo entre o produtor agrícola e o operador dos serviços de refeições, pelo que trabalhar a consciência alimentar através do diálogo dos saberes, reinventar a forma de abordar o tema, envolvendo as diferentes técnicas de produção e suas complementaridades como o uso racional dos recursos, consciencializar sobre os desperdícios alimentares, em suas diversas etapas desde o campo até ao nosso prato implicam esforço. Inclusivamente, é pertinente comentar a consciência da exploração dos recursos naturais, a exemplo do depoimento do armador e mestre em pesca, que valoriza as ciências, mas tem a certeza de que as regulamentações precisam considerar as sabedorias e experiência de quem vive o dia a dia da pesca (Botelho, 2018). Assim, podemos extrapolar para a restauração coletiva sustentável, que, exige para a autopreservação desse serviço, como exigência de responsabilidade social, pautar o equilíbrio da saúde, “o bem-estar, [...] o comércio justo, os alimentos sazonais e locais, o conhecimento da herança cultural, a acessibilidade e a segurança alimentar”, conforme diz Herrero, 2012¹⁴⁰, *apud* Pinto e Ávila (2015, p. 25)

É preciso tomar conhecimento de como os recursos se transformam em matéria-prima, para depois serem preparados em alimento e servidos como uma refeição, é uma boa forma de envolver os educandos, especialmente estes, mas a realidade é que mais intensamente a partir do século XX fomos afastados do campo e do convívio com os animais, os quais chegam até aos nossos pratos sem a aparência original¹⁴¹ (Buscemi, 2018, p. 151).

Em nenhum momento as duas assessorias partidárias se comprometem com a eliminação de produtos animais, mas sim com a garantia do direito de cidadania que inclui a liberdade de escolha na alimentação. A relevância deste tema para os partidos acentua a inclusão de todos os cidadãos, de forma que caberá ao utente fazer as escolhas conforme as suas preferências.

Apesar disso, os utentes da restauração pública, quando não veganos, mas dispostos a consumir mais vegetais e menos carne animal não podem incluir os ovos e/ou leite, o que não deixa de ser excludente. Também atinge os que são motivados pela religião ou os carentes de certos nutrientes encontrados nos alimentos citados. O facto é que a literatura considera a dieta ovolactovegetariana como transitória para o organismo se adaptar sem produtos animais, mas

¹⁴⁰ Herrero T. Como ligar nutrição e sustentabilidade: Centro de Estudos em Sustentabilidade da EAESP; 2012.

¹⁴¹ Embora Buscemi (p. 144), admita o consumo de carne, desde que esta seja produzida de forma sintética, em resultado das pesquisas de cientistas que investigam a produção de carne em laboratório, ou seja, uma maneira mais eficiente de obtenção de proteína de forma ética.

para não ocorrer bruscamente, poderá conviver com o leite, os ovos e o mel a exemplo das considerações de Amílcar de Souza, *apud* Isabel Drumond Braga (2018, p. 661). A exclusão total pode ser um desestímulo para maior adesão da ementa vegetariana, da desvalorização da lei e consequentemente da sua não aplicação.

Quanto à viabilidade de aplicação da lei, o PAN entende que não existe impedimento, visto que a lei possibilita o acesso da refeição vegetariana para todos os que a desejarem, o que não acarretará desperdício, visto que em caso de pouca procura é pertinente adotar marcação prévia, mas dentro de um tempo sensato para a organização do serviço, não obrigando o consumidor à fidelidade a esta ementa, pois o propósito é de inclusão e não de obrigação embora esteja ciente de que é uma ação dependente da colaboração e da compreensão entre todas as partes envolvidas. O esclarecimento dos consumidores sobre fomentar o consumo de produtos vegetais produzidos nas proximidade das localidades eleva a qualidade nutricional das refeições.

A vontade política, prioridade e esforços por parte dos serviços públicos são factores que irão tornar viável a lei em questão, segundo o BE.

Em relação à existência de ferramentas de avaliação da inclusão da lei da opção de menus vegetarianos na restauração pública, estas são da competência de outras instâncias governamentais, mas o PAN foi específico ao mencionar a competência da ASAE.

No Decreto-Lei n.º 74/2018, de 21 de setembro, no Artigo 7.º, que trata do conteúdo funcional e competências dos inspetores da ASAE, determina, entre outras funções, a mais "aproximada" que poderia dar voz a esse entendimento do PAN: "... Levantar autos de notícia respeitantes às infrações antieconómicas e contra a saúde pública..." (*Diário da República Eletrónico*, 2018, p. 4827), mas isso está relacionado com "alimento Seguro" (em termos sanitários) que por sua vez irá contribuir para a "segurança alimentar" (disponibilidade do alimento em quantidade e qualidade de nutrientes). Vejamos, pois, que na lei orgânica aprovada pelo Decreto-Lei n.º 194/2012, *apud* Morais (2016, p. 147 e 148) a ASAE:

... promove ações de natureza preventiva e repressiva em matéria de infrações contra a qualidade, genuinidade, composição, aditivos alimentares e outras substâncias, rotulagem dos géneros alimentícios e dos alimentos para animais, incidindo especificamente a sua ação de fiscalização nas matérias seguintes: ... Oferta de produtos e serviços nos termos legalmente previstos, tendo em vista garantir a segurança e saúde dos consumidores; g) Cumprimento das obrigações legais dos agentes económicos; ...".

Tal nos permite afirmar que a lei não previu formas eficazes de verificação da sua aplicação. Os próprios promotores não conseguem descrever as formas de verificação ou

avaliação do impacto. Além disso, o mais correto era essa ação fiscalizadora dever ser imputada aos serviços do Ministério que tutela a instituição em questão. Não houve coordenação entre as entidades antes ou depois da lei entrar em vigor.

VII. Conclusão

A apresentação de um projeto-lei relativo à alimentação vegetariana justificou-se, segundo os entrevistados, por corresponder à vontade popular, por ter sido motivada por uma Petição com 12000 subscritores. É também uma lei de inclusão, já que possibilita a todos o acesso à escolha de alimentação vegetariana. Pretende também fomentar a produção da agricultura regional, que é expectável ser socioambientalmente consciente. Este tema está implícito quando é mencionado o projeto de lei nº105/XI, do próprio BE, e o do partido Ecologista “Os Verdes”, respectivamente denominados “O consumo de produtos alimentares locais nas unidades de restauração pública” e “Produção alimentar local nas cantinas públicas” (Pacheco, 2016). Esta questão não avançou, justamente pela contigência da administração centralizada na compra e fornecimento de refeições. Assim, na “Lei nº 11/2017 que estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas da restauração pública em Portugal”, não é mencionada a fonte fornecedora de matéria-prima, o que seria um fomento para a viabilidade da lei, visto que possibilitaria aos produtores locais ultrapassarem a barreira financeira que o sistema de aquisição de produtos para os serviços públicos impõe, uma vez que a mercadoria tem que atender às especificidades do caderno de encargos, sendo que o mais determinante para efetuar a compra é o factor preço.

Mesmo que o assunto não esteja mencionado nos 7 artigos que integram a lei, a aprovação da mesma foi dependente de diversos projetos que já percorriam o âmbito da Assembleia da República. Desta maneira, os trâmites decorreram dentro da normalidade processual exigida para a aprovação de uma lei.

Entretanto, quando uns dizem que consultaram os especialistas e estes exteriorizam que não foram consultados, é evidente a não concordância entre a Ordem dos Nutricionistas e a redação dos projetos-lei, em termos processuais.

Além disso, já que o vegetarianismo possui diversas vertentes, há que considerar a ambiguidade e imprecisão do termo vegetariano contida na lei: a exclusão de quaisquer produtos de origem animal, o que corresponde ao vegetarianismo estrito e não ao vegano, já que esta vertente transcende as questões alimentares, sendo um posicionamento político e ideológico, com intenção de romper com toda a forma de exploração dos animais, de ecossistemas e também dos seres humanos que são explorados pela mesma lógica de opressão,

envolvendo igualmente normas quanto ao vestuário, boicotar zoológicos e circos que fazem uso de animais nos espetáculos, etc. Tal transcende a proposta contida na lei. Porém, a ausência de mecanismos de monitorização desta inovação na restauração dos serviços públicos que permitam avaliar a eficácia da medida põe à prova a concretização do vegetarianismo estrito e quiçá de qualquer vertente.

4.4 Estudo 4 – Introdução da opção vegetariana nos refeitórios das instituições públicas em Portugal: a opinião dos especialistas (Ordem dos Nutricionistas em Portugal, Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGE), e Direção de Serviços do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável)

I. Introdução

O tema alimentação está estreitamente relacionado com a gastronomia, e conforme Brillat-Savarin dizia (2010, p. 56) “a gastronomia é o conhecimento racional de tudo o que se relaciona com o homem, enquanto ser que come”. Este célebre gastrónomo, em 1825 já dizia que:

A sua finalidade é zelar pela conservação do homem, usando alimentos da melhor qualidade, e atinge os seus objetivos, ao orientar, por meio de princípios seguros, todos aqueles que investigam, fornecem ou preparam as substâncias que se podem converter em alimentos [...] A gastronomia tem a ver com: a história natural, pela classificação que faz das substâncias alimentares; a física, pelo exame das suas componentes e das suas qualidades; a química, pelas diversas análises e decomposição a que se submete os alimentos; a cozinha, pela arte de preparar os pratos e de os tornar agradáveis ao gosto [...]

Se está definida a finalidade da gastronomia e sua relação com a história, o mesmo não ocorre com o conceito de qualidade dietética. Fausto (2003, p. 72) considera que ainda não existe uma definição adequada para tal. Porém, cita características indispensáveis no planeamento de dietas, que envolve:

adequação aos hábitos e/ou padrões alimentares; ausência de factores antinutricionais; biodisponibilidade dos nutrientes; características organolépticas apropriadas para a idade; densidade de minerais e vitaminas, digestibilidade da dieta e dos nutrientes; presença de todos os nutrientes em quantidades adequadas para o nível de atividade física, idade e estado fisiológico; densidade energética (Kcal/100g de alimento); densidade protéica (g/ 100g de alimento).

Entretanto, no ano de 2013, em Genebra, na sede da Organização Mundial da Saúde, especialistas debateram sobre as profundas mudanças do mundo e da nutrição, reconhecendo esta ciência como multissetorial, multinível, multidisciplinar. As políticas devem dinamizar processos para enfrentar a dualidade do estado nutricional: desnutrição em seus diferentes estágios, transição nutricional e obesidade (Standing Committee on Nutrition, 2013).

O que reforça o termo *modelos alimentares* definidos por Garcia (2001, p. 28)¹⁴² *apud* Azevedo (2012, p. 315) sobre a importância das “características alimentares e nutricionais de uma população, incluindo peculiaridades de sua estrutura culinária, de modo a permitir identificar tais características como parte da cultura de um povo ou nação”.

Essas características aplicam-se a qualquer dieta mas, tratando-se de um plano dietético com alguma restrição, é preciso redobrar os cuidados. E ainda contar com o empenho de recursos humanos, que podem não estar disponíveis para inovações.

A dieta vegetariana, quando não é bem planejada e se estende por um longo período, acarretará diversos distúrbios nutricionais: deficiências proteicas, de vitaminas e de minerais, que são potenciais problemas. No entanto, Navarro (2010, p. 18) considera que estes potenciais problemas não passam de mitos, já que são passíveis de ser resolvidos com a combinação de diferentes fontes alimentares, com vista a prover todos os aminoácidos essenciais¹⁴³.

Exige perícia no planejamento de uma dieta, em especial as restritivas. E devem-se considerar as limitações passíveis de ocorrer na alimentação institucional, que têm como objetivo prestar um serviço que promova segurança alimentar aos seus utentes, tanto em relação à qualidade do alimento servido, quanto à condição de acesso a uma refeição balanceada. Porém, na maioria das vezes são subsidiadas e oferecidas a baixo custo, e, para os carenciados, pode ocorrer a gratuidade total. Contudo, para algumas faixas etárias, especialmente entre os adolescentes, existe uma tendência para rejeitar a alimentação institucional, ao mesmo tempo que valorizam o *fast food* e outras fontes de alimentos, desde que ocorra fora de casa, estando facilmente ligadas à pior qualidade da dieta e aos efeitos adversos à saúde.

A tendência na desvalorização da qualidade alimentar e o desregramento no consumo de alguns grupos alimentares, conforme a informação do Instituto Nacional de Estatística sobre os dados da Balança Alimentar Portuguesa, do quinquénio de 2012-2016, mostra um afastamento progressivo do padrão alimentar mediterrânico e excesso de disponibilidade em especial no grupo das carnes, mesmo que tenham sido assumidas políticas em Portugal visando o bem-estar animal (Instituto Nacional de Estatística, 2017, p. 17 e 21).

Por outro lado, é uma tendência mundial o crescimento do comércio de produtos e serviços destinados aos adeptos do vegetarianismo e aos flexitarianos, motivados pelos apelos

¹⁴² Garcia, R.V.W. “Inconsistências ao se preconizar modelos de dieta”. *Revista Caderno de Debates*, nº 8, Núcleo de Estudos e Pesquisa em Alimentação da Unicamp, Campinas, 2001.

¹⁴³ Aminoácidos essenciais: possuem síntese corpórea falha, ou tão limitada que são incapazes de suprir as necessidades metabólicas. Precisam ser fornecidos, ao organismo, através dos alimentos. São eles: valina, lisina, treonina, leucina, isoleucina, triptofano, fenilalanina, metionina, histidina (Krause & Mahan, 1991, p. 51).

de salvaguarda do ambiente, mas também pela saúde e, em alguns casos, por questões éticas e religiosas.

Posto isto, o objetivo deste estudo foi verificar a opinião profissional e o posicionamento de entidades públicas e da Ordem dos Nutricionistas em relação à Lei n.º 11/2017, bem como, discutir a exequibilidade do ponto de vista gerencial e as consequências da alimentação vegetariana.

II. Metodologia

O delineado deste estudo *in situ*, foi observacional e transversal.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa desenvolvida com representantes de órgãos da área de nutrição em Portugal. O critério para a escolha dos mesmos pautou-se pelo facto de serem autoridades em nutrição.

Os critérios de inclusão no estudo foram o de os inquiridos ocuparem cargos de representante na Ordem dos Nutricionistas em Portugal (ON), ou de representação da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGE), ou, ainda, de posição de chefia na Direção de Serviços do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde.

Todas as entrevistas foram antecedidas de assinatura do TCLE.

III. Recolha de dados

Para se ajustar a agenda dos respondentes foram realizados contactos prévios, via telefone ou através de meio eletrónico. Sendo de enorme auxílio para os pesquisadores, as novas tecnologias de comunicação têm aumentado a sua capacidade, porém, é necessário observar as suas dinâmicas, limitações e formas de abordagem e, além disso, atentar na receção e na devolução do instrumento (questionário).

Para agilizar o processo de coleta dos dados, foi fornecida aos participantes a possibilidade de resposta ao questionário através do meio eletrónico ou presencialmente, conforme a sua disponibilidade e conveniência. Nas entrevistas presenciais, foi solicitada autorização para se efetuar a gravação. A entrevista semiestruturada, com questões pré-estabelecidas e abertas, possibilita ao entrevistado discorrer sobre o assunto proposto, sem se prender à indagação formulada. Quando a entrevista ocorreu presencialmente, foi relevante e o áudio-gravador, para que as falas oriundas das entrevistas fossem devidamente gravadas e transcritas.

O trabalho de campo ocorreu entre os meses de janeiro e março de 2019. Na data de 11 de Janeiro de 2019, na sede da DGE, em Lisboa, o Dr. Rui Matias Lima (Dr. R M L) como representante do órgão, dedicou cerca de 1 hora para responder as 5 questões que serviram de guia para o questionário/ entrevista (Apêndice III). As entrevistas com a Doutora Alexandra Bento, bastonária da ON de Portugal e com o Doutor Pedro Graça, representante da direção do PNPAS, ocorreram, respetivamente, nas datas de 6 e 22 de fevereiro de 2019, através de e-mail.

IV. Tratamento dos dados

Os dados qualitativos, contendo a opinião do informantes foram descritos “da maneira mais fiel possível”, conforme recomenda Wolcott (1994 *apud* Minayo, Deslandes e Gomes (2008, p. 80). Em etapa subsequente, os dados foram decompostos para posterior interpretação (Gomes et al., 2005 *apud* Minayo, Deslandes e Gomes (2008, p. 80), que, contendo os propósitos da pesquisa foram associados ao conteúdo da fundamentação teórica (Minayo, Deslandes, & Gomes, 2008, p. 81). Seguidamente, foram construídas categorias de análise e de organização dos dados de acordo com essas categorias.

As questões, quando respondidas por meio eletrónico, foram transcrições conforme referidas, e na entrevista que ocorreu em Lisboa presencialmente, no local de trabalho do entrevistado, primou-se em destacar as partes relevantes e relacionadas com a lei.

V. Resultados

Na questão que indagou sobre o envolvimento do órgão que representa e o processo de elaboração/aprovação da proposta de lei sobre a opção vegetariana nos serviços de restauração pública, a bastonária da Ordem dos Nutricionistas de Portugal, respondeu:

“A Ordem dos Nutricionistas não teve envolvimento direto no processo de elaboração nem de aprovação da proposta de lei supra, que foi publicada como Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, pois as iniciativas legislativas são concretizadas pelos deputados da Assembleia da República. Contudo, o contributo da Ordem dos Nutricionistas foi dado através de um parecer com o seu entendimento sobre esta matéria, que foi disponibilizado em momento oportuno durante o processo de discussão desta iniciativa legislativa”.

O Dr. Rui Matias Lima: “Nós não fomos envolvidos e nem auscultados sobre a proposta do PAN. Por isso foi uma proposta de lei que depois acabou por ser aprovada, mas não houve envolvimento da Direção-Geral de Educação”. E o Dr. Pedro Graça: “Não. O PNPAS e a DGS produziram anteriormente documentos técnicos sobre este assunto, mas não estiveram envolvidos no processo legislativo na elaboração da proposta”.

A segunda questão textualmente é: “Qual a posição que o órgão que representa tem relativamente à opção por um padrão alimentar vegetariano (lactovegetariano, ovovegetariano, ovolactovegetariano, vegano, flexivegetariano)?”

As considerações da Dra. Alexandra Bento, são:

“A Ordem dos Nutricionistas considera como modelo de consumo alimentar salutogénico aquele que se baseia nos princípios da Alimentação Mediterrânica, com a presença predominante de produtos hortofrutícolas, preferencialmente da época, cereais e leguminosas diariamente. Neste modelo alimentar incluem-se igualmente os ovos, carne e o pescado, embora em pequenas quantidades, tal como é preconizado no contexto da alimentação mediterrânica. O padrão alimentar mediterrânico é o mais ajustado à população portuguesa, tanto do ponto de vista de promoção da saúde, da sustentabilidade ambiental, como dos seus padrões históricos e culturais.

São cada vez mais os indivíduos que demonstram interesse na adoção de padrões alimentares com maior riqueza em produtos de origem vegetal ou mesmo exclusivamente vegetarianos, por questões relacionadas com a saúde ou de filosofia de vida. Contudo, esta transição requer alguns cuidados nutricionais específicos, para o qual se recomenda, pelo menos numa primeira fase, um acompanhamento individualizado por um nutricionista. A alimentação vegetariana, quando bem planeada pode ser nutricionalmente adequadas durante todas as fases do ciclo de vida, incluindo a primeira infância. Importa sublinhar que a adoção de um padrão alimentar do tipo vegetariano deve ser complementada por uma sistemática e vigilante combinação de alimentos, com vista à obtenção da quantidade adequada de nutrientes e micronutrientes necessários a uma vida saudável, como as proteínas, os ácidos gordos ómega 3, a vitamina B12 e o ferro. Esta complementaridade de nutrientes deve ainda ser mais ativa no caso das crianças e adolescentes, uma vez que as suas necessidades específicas exigem que sejam cuidadosamente acauteladas a presença de nutrientes essenciais na sua alimentação.

A promoção do consumo de alimentos de origem vegetal é reconhecidamente positiva, embora, à semelhança de outras dietas, é importante ter em consideração que uma dieta vegetariana poderá não ser sinónimo de uma alimentação saudável e equilibrada, atento o seu teor em sal, gorduras ou açúcar.

Todos os padrões alimentares são legítimos, desde que bem estruturados e acompanhados por profissionais de saúde com formação e habilitação legitimamente conferida, sob pena de estar em causa a saúde dos consumidores”.

O representante do PNPAS, diz que “a DGS defende que um padrão alimentar vegetariano é possível ser feito respeitando as regras da alimentação saudável e com acompanhamento de um profissional de saúde”.

O Dr. Rui Matias Lima considera que a DGE tem por função a concepção de políticas educativas e que a alimentação resulta também num instrumento de equidade social, visto que

o valor pago pelos alunos é residual em relação ao custo real. Informou que o valor atual da refeição almoço, nas cantinas das escolas é de 1 Euro e 46 cêntimos. Explicou pormenores da comparticipação do Ministério da Educação na ordem de 22 cêntimos para todos os alunos, independentemente da condição económica, mas que em torno de 40 a 45% do total de alunos não pagam. Acredita que a DGEstE faz uma oferta alimentar promotora da saúde e consequentemente do sucesso escolar. Relacionou o desenvolvimento cognitivo e a presença do iodo, o que justifica a exigência de sal iodado para a confecção das refeições. Não se deve esquecer que a alimentação da cantina escolar é segura, higiénica, saudável. Menciona que, tratando-se de um refeitório, oferecem um prato único, não é como um restaurante, com escolhas e é preciso considerar que é um local com função pedagógica, mas que acolhe crianças de outros países. Especificamente sobre as vertentes do vegetarianismo:

“Em relação a questão da ovolactovegetariana ou vegetariana pura ou lactovegetariana, nós temos sempre muitas dúvidas, nós [...] quer dizer, a Direção Geral e nós técnicos da Direção Geral e nomeadamente quando fizemos o documento porque sabemos a dificuldade que há em dietas restritivas e para todos os efeitos uma vegetariana, uma ovolactovegetariana, ou quer que seja, é restritiva por que há uma série de alimentos que não podem entrar. Por isso há sempre restrições [...], sabemos da probabilidade de deficiência nomeadamente da vitamina B₁₂, que é o limiar [...]. Por isso sabemos essa noção. O que tentamos fazer é minimizar os danos, ou seja, já que com a lei surgiu a obrigatoriedade de haver dietas vegetarianas, já que as escolas não têm técnicos capazes de fazer dietas vegetarianas equilibradas, o que tentamos neste último documento foi fornecer uma série de opções de prato, por que são pratos, por que não há [...], pronto a ementa tem a sopa, tem a fruta, etc e ali são só pratos principais, digamos o conduto e que seja minimamente equilibrado, mas mesmo esse nós sabemos [...], nós a macro, a nível de macronutricional equilibramos, a nível de micronutrientes sabemos, que muitos deles tem uma carência de vitamina B₁₂ enorme, mas é, fazemos o que podemos por que se os pais assinam a autorização para comer uma dieta vegetariana os miúdos escolhem uma dieta vegetariana, eles tem essa opção, essa liberdade e por isso tentamos minimizar mesmo os danos”.

Reforça o termo “minimizar”, dada a preocupação em reduzir os riscos de desequilíbrio, pois algumas crianças, eventualmente, têm que fazer suplementação em casa, mas também é preciso considerar a dificuldade em manter o valor médio da refeição, o que impede a compra de produtos enriquecidos, “que são de preços exorbitantes e que é impossível às escolas oferecerem esses produtos com a frequência que querem”.

Deixou claro que pessoalmente tem “dúvidas sobre alguns critérios das dietas vegetarianas”, assim:

“as ementas, se analisar, são essencialmente à base das leguminosas, provavelmente, a escola ou a empresa que estiver a produzir as refeições ou a escola se for um refeitório de gestão direta, provavelmente não vai pôr leguminosas frescas, frescas, não vai demolhar, não vai ter este processo todo! Vai recorrer aos enlatados. Recorrendo aos enlatados, será que do ponto de vista ambiental é, tão sustentável como seria de outra maneira, será que em vez de comprarmos produtos de produção local, leguminosas locais não vai precisar de comprar leguminosas que vêm de ... não sei quantos quilômetros, com um impacto, uma pegada ecológica com resíduos metálicos, etc, etc, por isso temos algumas dúvidas sobre o fundamento que está por trás dessas ideias [...], sendo que apesar de várias outras questões e tem que ver mais com questões filosóficas e com questões de [...] que me criam alguma confusão por que é que por exemplo, eu percebo essa abertura, mas lá está, mais uma vez a escola não é um restaurante, não podemos responder a todas as exigências ou a todas as filosofias ou crenças, [...] As vegetarianas puras são uma dieta muito restritiva com, com uma dificuldade imensa a nível das proteínas de alto valor biológico e por isso o fornecimento proteico em condições é difícil manter ao nível da vitamina B₁₂ [...]”.

O representante da DGE diz ter dúvidas se, ao atender-se às diferenças relacionadas com as opções alimentares, não se acaba por impedir a igualdade e equidade no acesso às refeições, afirmando:

“o que nos interessa é que os alunos tenham exatamente os mesmos direitos, mas também a mesma probabilidade, se recorrermos ao conceito de segurança alimentar da OMS, a tal igualdade de acesso a alimentos saudáveis que todos têm o mesmo direito e porque é que uns têm mais que outros? Nesse momento, uns têm mais do que outros.

É evidente que se calhar até reduzimos um bocado as diferenças, porque lá está, já havia miúdos que eram vegetarianos e que não comiam, mas que podiam dizer: olhe eu não quero a carne, não põe a carne ou deixar a carne no prato, etc. Isso cria, mesmo ao nível, por exemplo, da economia do espaço é diferente cozinhar 500 refeições iguais ou cozinhar 450 e 50 diferentes mesmo ao nível de gestão é complicado. E por isso, por exemplo, é que tivemos alguns cuidados, algumas formas de sopa [...] nesse momento, nós proibimos a canja e a sopa de peixe porque é impossível estarmos a criar dois tipos de sopa, para os vegetarianos então no dia que houvesse canja ou sopa de peixe, temos de criar uma sopa para os, digamos, ditos normais e uma sopa para os vegetarianos, um prato de conduto para os normais, um prato de conduto para os vegetarianos, o que torna impossível. No espaço de gestão de uma escola é completamente impossível”.

Finaliza esta questão com a afirmação de que a dieta vegetariana, na vertente vegana, é demasiado restritiva e com dificuldade imensa em obter as proteínas de alto valor biológico e adequar a vitamina B₁₂. “Que fosse ovolactovegetariana, mas é claro que na lei que não é

ovolactovegetariana, que é vegetariana pura. E por isso, ahh, cria-nos bastante mais, mais barreiras”.

A posição do órgão que representa em relação à legislação que obriga à oferta de ementa na vertente vegana na restauração pública corresponde à terceira questão, e a bastonária informa que a ON reconhece “a pertinência desta legislação mas considera que a existência de uma opção vegetariana nas cantinas públicas deverá garantir o adequado aporte nutricional destas refeições”. Porém, mostra-se preocupada de que a lei não refere a necessidade de profissionais técnicos:

“A alimentação vegetariana ou os pratos vegetarianos, se mal planeados, podem ser facilmente desequilibrados do ponto de vista nutricional. E em Portugal, o excesso de gordura, sal e açúcar na nossa alimentação são dos principais riscos de saúde pública. Para o efeito, a Ordem dos Nutricionistas alertou no seu parecer que as ementas vegetarianas deveriam ser programadas sob orientação de nutricionistas, dado serem estes os profissionais de saúde com competências técnico-científicas nas matérias relacionadas com a alimentação e a nutrição. O papel do nutricionista é de extrema importância no acompanhamento desde a planificação da ementa, e escolha dos ingredientes até ao fornecimento de refeições vegetarianas. A lei publicada refere que “As ementas vegetarianas são programadas sob orientação de técnicos habilitados...”.. Apesar de os nutricionistas não serem referidos de forma explícita a Ordem dos Nutricionistas considera que estes são os técnicos habilitados para o efeito”.

O representante do PNPAS aponta alguns problemas de operacionalização, mas não se alongou.

Já o Dr. Rui Matias Lima começou dizendo que “se é uma lei, é para cumprir [...] porém se a DGE tivesse conhecimento da proposta da lei, “no caso de haver ementas alternativas, que fosse a ovolactovegetariana”, pois os órgão envolvidos com a alimentação saudável já tinham mostrado preocupações ambientais que podem e devem ser tidas em conta no espaço escolar. Referiu a estratégia nacional de educação para a cidadania, e os vários domínios que se cruzam, mesmo que não diretamente, e a abordagem, no currículo escolar, do tema da alimentação e da educação alimentar. Citamos:

“Temos domínio com o bem estar animal, em que estamos a produzir, por exemplo, um referencial sobre bem estar animal e que é tido em conta, que é feito com parceiros como o Ministério da Agricultura, a Ordem dos Médicos Veterinários, com outros parceiros e que estamos a trabalhar com os miúdos para a sua concepção, no seu desenvolvimento a nível de aluno e de cidadão tenha uma outra preocupação com o bem estar animal”.

Ainda nas palavras do representante da DGE, é um facto que este órgão tem consciência que fornece proteína animal acima do que é recomendado pela OMS, mas como tudo o que é

cultural, precisa ser trabalhado progressivamente. Além disso, muitos pais consideram que os meninos passam fome, “por cá... nós em Portugal temos a cultura de comer [...] o que é bom é um bife enorme, ou uma posta de peixe enorme, etc”.

Sabendo que o português originalmente mantinha uma dieta baseada em produtos hortícolas, como é a dieta mediterrânica, referiu que o português, ao longo dos últimos anos, se afastou desta alimentação e aumentou o consumo de proteínas animais, com incremento do impacto nos níveis da saúde e do ambiente. Para reverter esta situação é preciso que ocorra de modo progressivo “e não é com a legislação a dizer que tem que haver uma dieta vegetariana que as coisas vão mudar. Não podemos, de repente, mudar os hábitos alimentares dos portugueses”.

Baseado em dados da DGEstE, cita que o impacto da lei tem sido reduzido, entre 5 a 10%, e considera que esta foi uma medida política com determinados fins:

“[...] digamos ficou bem ao partido que propôs essa medida, mas que a nível do impacto na sociedade, a nível do impacto no ambiente, a nível do impacto na cultura alimentar, não tem assim tanta influência quanto isso, por isso se calhar se houvesse outro tipo de política por exemplo, eventualmente, ahh... que fosse acordado por exemplo haver dias de promoção da dieta vegetariana, ou seja, que as escolas fornecessem por exemplo dois dias de carne dois dias de pescado e um dia de dieta vegetariana, como opção, porque nós também depois não podemos cair nos extremos, porque, por exemplo, houve autarquias que resolveram promover a dieta vegetariana, e um dia por semana só há dieta vegetariana e os pais queixaram-se e com razão, se o meu filho não é vegetariano porque é que não há de ter direito a comer outra, outra [...] carne ou pescado. Porquê[?] Tudo o que seja fundamentalismo, tudo o que seja imposições, acaba por cair mal. Por isso não é por essa imposição, isto tem que ser tudo, lá está, trabalhado e tem que ser pensado e trabalhado a médio prazo, não pode ser de um dia para o outro, e não é, não, penso que o objetivo não resultou como pensariam que iria resultar”.

A quarta questão abordada teve a ver com a opinião do órgão que representa em relação às condições de aplicabilidade da moldura legal, ao nível da organização das instituições, dos recursos materiais, dos recursos humanos, e dos custos.

Textualmente a ON, assim responde:

“Para a viabilidade da aplicação desta moldura legal torna-se imprescindível garantir um adequado acompanhamento por parte de nutricionistas nas diferentes vertentes da alimentação fornecida. Atendendo a que não está garantida a presença de nutricionistas em todas as cantinas públicas, equaciona-se a adequação nutricional da alimentação servida”.

Para o Dr. Pedro Graça, mesmo que implique mais qualificação técnica, é possível compensar através da “gestão das matérias primas”.

Como já comentado pelo representante da DGE acerca da baixa adesão, atualmente não houve aumento de custos, mas no caso de aumentar a procura, certamente atingirá a gestão de custos de matéria-prima e de recursos humanos, pois atualmente as escolas e as empresas contratadas trabalham com um número reduzido de funcionários. E salienta: “apesar de não estar escrito em lado nenhum que é *vegan*, é muito próximo do *vegan*”, e por isso não pode haver cruzamentos”, o que exigirá espaços diferentes, e equipamentos diferentes, etc, porque as escolas não estão preparadas para isso [...]”.

Além disso, lembrou que para a DGEstE, faz sentido que o aluno aderente da ementa vegetariana o seja por todo aquele ano letivo, pois o entendimento é de que “quando os alunos são vegetarianos, são vegetarianos o ano inteiro, não é por uma opção, lá está mais uma vez, o refeitório não é um restaurante. Eles não podem optar entre [...] nos dias que é carne é carne, nos dias que é peixe, como não gosto de peixe [...] sou vegetariano”. Para ir ao encontro da lei, o ógão se adaptou, porém, há notícia de escolas, neste ano letivo, em que alunos inicialmente “vegetarianos” foram desistindo.

O Dr. Rui Matias Lima ressalta que é preciso contar com recursos humanos entusiasmados com esta alimentação:

“[...] digamos que a culinária é um ato de amor, quem cozinha contra a vontade não faz bons pratos, claramente, não é bom cozinheiro quem cozinha contra a vontade, e o vegetariano é muitíssimo mais isso, porque tem condições tão próprias e há uma série de alternativas que ajudam a condimentar os alimentos e [...] haa, que quem não se assumir como vegetariano é difícil fazer dietas vegetarianas. Ou seja, cozinheiros que não são vegetarianos têm que ter muito amor, digamos, pelos miúdos e pela sua arte, para produzir refeições apelativas, saborosas, etc, vegetarianas, porque senão caem no desenhado, não é? as pessoas não [...] aquilo não tem grande paladar, não tem grande aspeto digamos, etc, etc, etc. E a alimentação é cultural, é nutrição, mas é muito mais que nutrição, é, lá está, é a partilha dos alimentos, é os sabores, os cheiros, é tudo isso”.

Em caso de maior adesão, acredita que as empresas concessionadas, no âmbito de concursos, iriam apresentar valores mais elevados, visto a necessidade de contratar mais funcionários e consequentes encargos financeiros.

Sente que não tenha ocorrido avaliação do impacto a nível de custos, da sociedade e dos consumos. Diz que todas as leis deveriam avaliar previamente o impacto, pois “as leis têm de ser cumpridas ou têm de ser criadas numa legislatura de 4 anos e como uma avaliação de

impacto demora muito mais tempo para fazer, [...] se se fizer uma avaliação de impacto acho que a coisa nunca sai do sítio, porque, entretanto, muda tudo, se faz [...] ah, se fizer a lei, depois vai-se ver o que dá”.

A dada altura, justificou que a razão para a não apreciação de pescado está relacionada com “o destrinchar, como tirar e separar a pele e as espinhas da carne do músculo, de maneira a comer [...] porque quando uma criança se pica com uma espinha na boca deixa tudo, cria resistências”. Com outras carnes não existe este problema e ainda acresce que a super proteção atual dos pais, que acabam por fazer este trabalho com o peixe, impede o desenvolvimento dessas competências e quando a criança chega à escola está sozinha e acaba por preferir o que lhe é mais fácil. Inclusive, citou a dificuldade de comer sopa, que não é uma bebida e deve ter textura para ser mastigada. Acrescentou que o processo de educação alimentar é trabalhoso, mas que atualmente as famílias, cada vez com menos tempo e paciência, acabam por delegar nas escolas, que por sua vez se apoiam nos Ministérios da Educação e da Saúde.

A última questão foi se o órgão que representam tem conhecimento sobre ferramentas de avaliação da implantação do projeto nos serviços de restauração? E em caso afirmativo, perguntamos qual(is) a(s) ferramenta(s)?

A representante da ON assim respondeu: “De acordo com o melhor conhecimento da Ordem dos Nutricionistas, até ao momento não estão planeadas ferramentas para avaliar a implementação de projetos nos serviços de restauração”. A resposta do representante da direção do PNPAS foi: “Da nossa parte, não”. Já o representante da DGE, diz que esta avaliação não é competência do órgão, mas que foi elaborado um documento específico para a DGEstE. Trata-se de uma ferramenta *online* que permite às escolas e à DGEstE avaliarem o processo diariamente, qual o número de refeições servidas, quantas são vegetarianas, mas não em relação ao impacto na saúde, que quando muito será competência do Ministério da Saúde. Porém considera difícil avaliar os hábitos de uma população, se uma refeição se faz na escola e outra faz-se em casa, conforme o horário de permanência dos estudantes nas escolas. Assim, não crê que exista plano de avaliação:

“Penso que não está nada previsto, sendo que em última instância haverá esses dados, mas de uma forma individual, feita pelo médico de família [...] a maior parte da população que tem hábitos vegetarianos é por uma questão filosófica ahhh... e uma questão filosófica muito abrangente, nomeadam [...] muitos, pelo menos uma parte significativa, acredito eu, são uma população que por exemplo não acredita na medicina normal, eventualmente vai para uma medicina alternativa, não faz vacinação, não é acompanhada por um médico de família... recorrem antes a outro tipo de técnicos de saúde, que não têm esses dados, nem têm essa informação e nem

sequer, digamos, são isentos para avaliar, ou seja o médico de família, ou a grande maioria dos médicos, da classe médica, e mesmo nutricionista, acredito que quando uma pessoa opta por uma dieta vegetariana, ou por uma filosofia de vida vegetariana, alerte para os riscos, etc, mesmo que acredite [...] por exemplo, a direção geral de saúde há algum tempo produziu um documento sobre as dietas vegetarianas, até produziu dois, um para as escolas e outro para a população em geral, alertando, dizendo: muito bem, se quiser tem de cumprir com esse, esse e esse cuidado[!]"

Porém, ponderou que um *vegan* “pode parecer e manifestar a maior saúde [...] mas é tudo permeável”. Geralmente interessam-se por atividade física, com uma filosofia e estilo de vida diferente, o que dificulta estabelecer a causa e efeito de uma dieta vegetariana.

A questão da sustentabilidade também não foi esquecida, vejamos: “A escola não pode comprar a fruta aqui ao vizinho... produzida ali com impacto ambiental praticamente zero [...] vai comprar fruta que eventualmente já fez 500 km, esteve conservada no frio”.

O menor custo, por questões de logística, nem sempre é viável, o que impede a opção por processos naturais, a exemplo de leguminosas secas demolhadas. Acrescenta: “uma coisa é o que seria o ideal, outra coisa é o praticável”. Porém, fez o relato da participação num grupo interdisciplinar que envolve a DGE e a outros parceiros, no desenvolvimento de um projeto piloto: [...]

VI. Discussão

Ainda que a Direção Geral da Educação e o Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável tenham elaborado o documento técnico sobre vegetarianismo intitulado *Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável* (2015), nenhuma das direções foi ativa no processo de elaboração desta lei. Inclusivamente, o nutricionista e representante da DGE afirmou que “caso auscultado, [...]” não seria aprovada a vertente com restrição total de produtos animais, visto os entraves em contemplar de forma saudável uma dieta puramente vegetariana, ainda mais no caso de crianças. O que constatamos é que nenhum dos profissionais em representação de seus órgãos participaram neste processo. O mesmo sucedeu com a ON. E conforme mencionado, a bastonária desta classe profissional emitiu parecer acerca do assunto (Ordem dos Nutricionistas, 2016, p. 5).

A formação dos profissionais de nutrição tem caráter multiprofissional, o que exige estarem a par do esgotamento dos recursos naturais, ao mesmo tempo que se confrontam com desequilíbrios, como situações carenciais ou de excesso de calorias. De um modo geral, não recomendam dietas restritivas de qualquer grupo alimentar. Por outro lado, apoiam que se faça redução no consumo de produtos cárneos e que a população reforce a dieta diária com maior

diversidade. Em Portugal, o foco dá-se especialmente nos produtos hortícolas, frutos e leguminosas, pois ainda se encontram em défice segundo a recomendação da FAO, segundo o Instituto Nacional de Estatística (2017, p. 17 e 21).

Cientistas de diferentes áreas e países, em comissão, reuniram-se para discutir dietas saudáveis e sistemas alimentares saudáveis. Os responsáveis pelo relatório em *The Lancet Comissions* (2019, p. 485), concluíram que existem diversas dietas adequadas conforme as regiões. Porém, sugerem que para uma dieta de referência universal, saudável, esta deve ser consituída por quantidades altas de hortícolas, frutas (de coloração verde e laranja), grãos integrais, leguminosas, nozes e óleos insaturados. Ao mesmo tempo que deverá moderar-se o consumo de pescado e aves, e reduzir drasticamente a quantidade de carnes vermelhas, especialmente quando processadas, e preferencialmente não consumir estas carnes. O mesmo está recomendado em relação à adição de açúcar, de grãos refinados e de vegetais ricos em amido. Estas recomendações aplicam-se bem em Portugal, já que os dados da Balança Alimentar Portuguesa, no quinquénio de 2012-2016, mostram que a quantidade disponível de produtos alimentares subiu, mas ocorreu um afastamento progressivo do padrão alimentar mediterrânico. Está registado, no informativo, que apesar de o quinquénio analisado acusar alterações de consumos com diversas causas, desde a recessão económica, a restrições que visaram o bem-estar animal, ainda assim mostrou aumento de disponibilidade, ocorrido em todos os grupos alimentares, sobretudo nos alimentos pertencentes ao grupo das carnes. Os demais grupos, nomeadamente os hortícolas, frutos, e as leguminosas, tiveram, respectivamente, um aumento de 0,2; 1 e 0,1%, mas ainda abaixo do ideal (Instituto Nacional de Estatística, 2017, pp. 7, 38).

Quanto às leguminosas, mesmo que sejam fontes protéicas limitadas quanto à disponibilidade, é reconhecida a possibilidade de complementaridade de aminoácidos limitantes, mesmo em refeições diferentes. No relatório científico do painel *The Lancet Comissions*, são recomendadas as leguminosas devido à sua capacidade alimentar e ação positiva no controle de LDL-colesterol e da pressão arterial, quando comparado a dietas baseadas em carne vermelhas (The Lancet Comissions, 2019, p. 455).

O nutricionista tem clareza da relação direta da dieta e saúde e do suporte estrutural, que requer investimentos financeiros do Estado, que por sua vez depende de diversos factores, inclusivamente dos impostos pagos pela própria sociedade. Ou seja, os aspetos económicos estão na base. Os encargos também são de ordem social. Todos são atingidos pelas mudanças do globo terrestre - o planeta muda constantemente, mas nunca à velocidade como tem ocorrido nos últimos anos. Os estudos evidenciam que as atitudes do homem, especialmente após a

revolução industrial, aceleraram o desgaste dos recursos naturais, que envolveram até a desmatagem de florestas para produção intensiva de animais e de vegetais em monocultura; exploração ao limite, inclusive provocando a extinção de espécies. A resposta está nas mudanças rápidas das características originais de diversas regiões e consequentes alterações climáticas: temperaturas, precipitações pluviométricas de baixo ou excessivo volume, erosão de solos.

As diferenças nos rendimentos económicos são grandes entre países e regiões do mundo, e dentro das próprias nações. A multiplicação da população do planeta irá atingir mesmo os países que tenham índices negativos no crescimento populacional, já que os estoques de comida terão de ser redistribuídos.

O mundo está mais populoso e concentrado nas cidades, além de que as populações estão a envelhecer. Ainda assim, irá multiplicar-se e chegaremos a 10 mil milhões de pessoas em 2050, o que exigirá mudanças na forma de produção das matérias-primas para os diferentes usos, incluindo as que compõem as nossas refeições. Os centros urbanos com características de maiores rendimentos tendem a consumir dietas com produtos transformados que aceleram o desenvolvimento de doenças como os carcinomas e a síndrome metabólica.

Ainda que sem consenso sobre a interferência do homem nas características climáticas, as preocupações acerca do modo como tem ocorrido a produção alimentar são legítimas. É necessário prestar atenção aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável traçados nos Acordos de Paris, em relação as alterações climáticas (Lucas & Horton, 2019). Não é somente a forma como nos estamos alimentando que terá de mudar. Os desperdícios nas diferentes etapas, desde a produção, transporte, armazenamento, preparação, o porcionamento em si, o excesso e desprovisionamento, respectivamente de macro e de micronutrientes em alguns pratos. A má qualidade da dieta tem consequências ambíguas, visto que contribui para a desnutrição, mas também para o sobrepeso e obesidade, e é causa de deficiências persistentes de micronutrientes (The Lancet Comissions, 2019, p. 449).

Ressaltamos a fala do representante da DGE sobre a necessidade de ocorrer avaliação de impacto sócio-económico antes de se decretar qualquer lei, mesmo que seja um processo lento que exige o envolvimento de diversas áreas, tal como o projeto-piloto que visa a promoção da agricultura biológica, que está articulado interdisciplinarmente com a Direção Geral de Desenvolvimento Rural, a Direção Geral de Saúde, entre outros parceiros. “O grupo percebe a escola como o local ideal para desenvolver um projeto dessa natureza. E também estão conscientes de que a produção agrícola biológica é mais onerosa que a agricultura normal”, pondera o Dr. Rui Lima, que não dispensa avaliação prévia e por isso é um projeto-piloto.

É visto a preocupação na aprovação de leis, de projetos bem intencionados se limitarem ao papel, o que não devia ocorrer. Tal vai ao encontro da necessidade de aprofundar debates com a participação de especialistas, conforme feito entre os 37 profissionais das áreas de saúde, de nutrição, de produção de alimentos com sustentabilidade, de economia e de governança política que participaram na *Lancet Commission*. Antes de finalizarem um documento, ocorreram dois anos de debates. Assim é creditável a confiança na viabilidade de concretizar as orientações propostas, pois as particularidades de cada local sempre foram salvaguardadas (The Lancet Commissions, 2019). De concreto, é que não é exclusividade de Portugal a urgência em diminuir o consumo de carne, especialmente as vermelhas e processadas. Também como aqui, em muitos lugares há necessidade de elevar a quantidade de leguminosas, frutas e hortícolas.

O impacto será grande, já que a orientação é de que a ingestão de carne vermelha não ultrapasse a média de 28g/ dia e dê preferência as de aves de capoeira até cerca de 58g/ dia (The Lancet Commissions, 2019, p. 455). O que justifica a alternância das fontes proteicas, novamente ao encontro a fala do Dr. Rui Lima, em relação aos equívocos dos pais que consideram as porções de carne das ementas, no caso as mediterrânicas, demasiadamente pequenas. O que confirma a necessidade de articular os conteúdos curriculares de domínio das diferentes disciplinas que se relacionam com as refeições, tais como o bem estar animal, as questões ambientais e o uso dos recursos naturais, assim como da cidadania, visto que para viver em sociedade tudo deverá conjugar para a formação integral do cidadão.

Tal como a DGE e os outros parceiros, que consideram a escola um excelente cenário para a consciencialização da cidadania e educação, também Iracema de Barros Mezomo (2015, p. 16 e 17) concorda que este é o ambiente adequado para trabalhar os erros dos hábitos alimentares e modificá-los, desde que se identifique e respeite os elementos que fazem parte da cultura, sem desorganização do todo. Mezomo, inclusive, considera que a melhor idade para mudança de hábitos se dá na escola, com o bônus de ser a maneira de preparar uma geração com conhecimentos básicos de nutrição, que pode atingir tanto o lar como a comunidade de origem da criança. Assim como Mezomo, a bastonária da ON de Portugal, Alexandra Bento, ressalta a importância da educação alimentar nas escolas, pois é possível aproveitar essa fase da aprendizagem, mas é preciso que as informações sejam bem repassadas e para tanto, necessita de articulação dos diversos atores. A ON defende que é preciso formar uma rede de conhecimentos e que no caso da alimentação exige o envolvimento dos nutricionistas (Coelho, 2017). E conforme Avillez (2019), a discussão sobre alimentação em diversos países integra especialistas, consumidores, produtores agrícolas, indústrias agroalimentares e ONG. Em

Portugal não iria ocorrer de forma diferente, pois políticas públicas devem-se concretizar baseadas nas necessidades de cada local.

É inevitável atentar que em caso de ser necessária a mudança, ou melhoria, dos hábitos alimentares, esta deve ocorrer de maneira gradual, o que, também evita a possibilidade de problemas orgânicos e emocionais, pois, cabe lembrar, que o hábito alimentar faz parte da cultura e integra o indivíduo no seu grupo (Mezomo, 2015, p. 11).

Nota-se que as orientações propostas no relatório *The Lancet Comission*, ainda que realistas na urgência em mudar, admitem que serão transformações para serem atingidas ao longo das próximas três décadas. Como palestrante no 7º Congresso da FIPA, realizado a 25 de junho de 2019, o professor Francisco Avillez apresentou a comunicação: “O Futuro da Alimentação: uma Análise das Tendências, Mudanças e Reflexões deste Setor”, na qual enfatiza a opinião dos responsáveis do relatório EAT – Lancet, que é possível alcançar a meta da ONU para o desenvolvimento sustentável do planeta e da alimentação humana e as metas do Acordo de Paris, de 2015¹⁴⁴. O acesso a este material é dado pelo artigo técnico da AGRO.GES, que é uma sociedade de prestação de serviços e apoio ao desenvolvimento rural, agro-florestal e alimentar (Avillez, 2019):

- Procurar alcançar um compromisso nacional e internacional para que se possa assegurar uma mudança generalizada para dietas mais saudáveis;
- Reorientar as prioridades dos sistemas agrícolas de produção de grandes quantidades de alimentos para a produção de alimentos saudáveis e diversificados;
- Apostar numa nova revolução agrícola baseada em modelos de intensificação tecnológica sustentáveis;
- Reduzir para pelo menos metade as perdas e os desperdícios alimentares;
- Alcançar uma plataforma de cooperação e governança mundial capaz de assegurar a conservação da biodiversidade terrestre e a melhoria da gestão dos oceanos.

Com isto, não é pertinente crer que o modo tradicional de produção seja suficiente para alimentar o mundo. Por outro lado, é viável restaurar os ecossistemas naturais de cada região e a mudança para dietas baseadas em vegetais, tais como as leguminosas e sementes, bem como promover ações que visem reduzir o desperdício alimentar e atingir a principal recomendação do painel intergovernamental para a redução das alterações climáticas: mitigar o consumo de fontes animais (Avillez, 2019), sem incorrer no extremo do uso mais vulgar de menus de restaurantes com *fast food*. Este tipo de alimentação, que é largamente consumida pela população de baixo *status* socioeconómico, é significativamente de pior qualidade. Assim, não

¹⁴⁴ Refere aos esforços para que a temperatura média global exceda no máximo 2°C acima dos níveis pré-industriais, porém com esforços para limitar o aumento a 1,5°C (Intergovernmental Panel on Climate Change, 2019).

fica longe da consideração do representante da DGE que a restauração das instituições públicas como são as escolas seja importante, porque pode ser a principal refeição, especialmente para as crianças pequenas, já que as famílias “hoje em dia não têm nem tempo, nem paciência para isso, para educar” e, mais uma vez, é visto que a escola é o ambiente propício para as intervenções dietéticas, com repercussão positiva nas famílias, comunidades e cidadania, como anteriormente já comentado.

A dificuldade de comunicação muitas vezes leva migrantes ao subemprego, o que faz deles, um grupo de alto risco em relação à dieta. É um reflexo do facto de os migrantes e as gerações mais próximas, mesmo que nascidas já noutra país, em geral, enfrentarem barreiras culturais. Tendo em conta que a alimentação é um dos componentes culturais mais difíceis de alteração (Marcos Santiago, 2015, p. 269), quando acrescida da dificuldade económica, tal torna a restauração pública responsável por uma melhor alimentação, inclusive em Portugal, que vive um incremento dos fluxos migratórios. A DGE recorre ao conceito de segurança alimentar da OMS sobre a igualdade do direito ao acesso a alimentos saudáveis e acolhe os migrantes:

todos têm o mesmo direito e porque é que uns têm mais que outros[?] Nesse momento, uns têm mais do que outros. É evidente que se calhar até reduzimos um bocado as diferenças, porque lá está, já havia miúdos que eram vegetarianos e que não comiam, mas que podiam dizer: “olhe eu não quero a carne, não põe a carne” ou deixar a carne no prato, etc.

Também justifica o papel da escola em conjugação com diversos saberes para a integralidade da cidadania, que exige o convívio de diferenças. Porém, não é função da cantina escolar atuar como um restaurante. Até mesmo por limitações financeiras, que são entraves para aquisição de matéria-prima, contratação e treinamento de mão de obra específicas para as particularidades de cada dieta. O representante da DGE, que concorda com a diminuição de produtos de origem animal, considera que a Lei n.º 11/2017 atinge no máximo entre 5 a 10 % dos utentes nas escolas. E aqui, segundo os números apurados na primeira parte do conjunto dos 4 estudos, mostra uma adesão muito inferior a 5%. O que corrobora com a consideração do representante da DGE e se tratar de uma política dissociada do impacto social, ambiental e da cultura alimentar portuguesa.

Os média, na intenção de informação dos seus seguidores, sem perceber, podem prestar um mau serviço e transmitir conceitos equivocados aos indivíduos preocupados com a saúde e a alimentação, que devem ser contextualizadas com as realidades locais. Assim, cabe aos profissionais munidos de suas competências científicas unirem-se às redes tecnológicas atuais

para consciencializar os consumidores. Pois hoje são tantas as ofertas alimentares que o leigo está sujeito a aderir a modas infundadas de ciência. Também os profissionais da área têm consciência da dificuldade na compreensão do que é saudável, face à gama disponível a ser consumida.

Os novos desafios proporcionados pela tecnologia e a indústria alimentares tornaram mais necessária a informação prévia e a responsabilização dos consumidores diante das escolhas que se lhes colocam. Desta maneira, surgem manuais com o propósito de mostrar as vantagens e desvantagens no consumo dos alimentos e produtos alimentícios, que se mantiveram e os que surgiram para compor a dieta (Monteiro, et al., 2016)¹⁴⁵.

É evidente que, ao longo da nossa história, ocorreu uma evolução em relação aos alimentos e à dieta, a fim de acompanhar as mudanças do comportamento humano. O início deste milénio está caracterizado por correria em obter resultados e muitas vezes não é possível dedicar o tempo necessário à alimentação. Mas a preocupação com a qualidade das refeições tem-se mantido em alta na pauta da qualidade de vida¹⁴⁶. A nível da coletividade, é uma questão de saúde pública, e no indivíduo pode estar ligado ao próprio projeto de vida. Porém, conforme o Dr. Rui Lima evidenciou na entrevista, as famílias cada vez mais delegam as funções educativas para a escola, local em que já se incorporou esta missão através de disciplinas curriculares, que são articuladas com a alimentação servida na cantina escolar.

Restringir ao máximo os alimentos industrializados, enlatados, refinados, congelados e com excesso de aditivos químicos, e valorizar os alimentos frescos, as sopas, os sumos e conservas caseiras e de produtos biológicos, são as recomendações de Elaine Azevedo (2012, p. 348 e 349), que ciente da realidade da contemporaneidade, adverte para que se evitem refeições diante de computadores ou da televisão, ao que podemos acrescentar os telemóveis. Fazer o controle do sal, conforme salientou Dr. Rui Lima, está elencado entre as 18

¹⁴⁵ *NOVA* é uma classificação que agrupa os alimentos segundo a extensão e o propósito do processamento a que são submetidos. A utilidade da classificação *NOVA* foi reconhecida em relatórios da Organização Pan-Americana da Saúde e da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura. Já foi aplicada em diversos países com diferentes finalidades. Ressalta-se que os ultraprocessados “não são variações de alimentos e preparações culinárias. São formulações de ingredientes industriais e contêm pouco ou nenhum alimento intacto. Por sua natureza, não são saudáveis e devem ser evitados”. Os 4 grupos estão disponíveis em acesso online: <http://archive.wphna.org/wp-content/uploads/2016/02/WN-2016-7-1-3-28-40-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA-Portuguese.pdf>

¹⁴⁶ Na década de 80 do século XX, no Japão começou a busca de maneiras para reduzir a incidência de doenças e consequentes custos financeiros. O facto é que o Japão tem uma população na faixa etária avançada cada vez mais concentrada. Assim foi necessário que o governo criasse um programa visando desenvolver alimentos saudáveis, com propriedades funcionais (Lajolo, 1998 e Colli, 1998, *apud* Torres, 2002, p. 2 e 3). A funcionalidade ocorre pela presença de substâncias bioativas que são capazes de promover e proteger a saúde, podendo retardar o estabelecimento de doenças crónico-degenerativas e melhorar a qualidade de vida das pessoas (Freiberg et. al, 2008, p. 15 e 16).

recomendações de Elaine Azevedo. A diversidade de ervas aromáticas é mantida em Portugal, e ainda há que contar com a diversidade de produtos que estão em vias de resgate em cada recanto do país.

Elaine Azevedo indica que os temperos podem ser frescos ou desidratados, pois auxiliam na digestão, e, de maneira a realçar o sabor, recomenda que os acrescentemos no final da preparação, juntamente com o mínimo de sal. Assunto este que foi pautado tanto pela bastonária da ON como pelo Dr. Rui Lima, que está ciente de que a política económica e a transparência das ações públicas muitas vezes inibem a aquisição de produtos de menor pegada ecológica.

Todos os representantes são a favor da promoção da alimentação predominantemente de produtos de origem vegetal. Quanto ao vegetarianismo, o representante da DGE mostra dúvidas e no caso de ocorrer, indicaria a vertente ovolactovegetariana, visto as razões aqui já transmitidas. A ON e o PNPAS reconhecem a possibilidade da dieta exclusiva em vegetais, porém com acompanhamento profissional.

Quanto à dieta vegetariana ser sinónimo de saúde e equilíbrio, tanto a ON como a DGE referem que este padrão não é garantia, e como qualquer dieta requer atenção nas combinações e controle no teor em sal, gorduras e açúcar.

Em contraponto com o Dr. Rui Lima, para Elaine Azevedo o ideal para o desenvolvimento saudável da humanidade atual é a vertente lactovegetariana, mas de origem biodinâmica (2012, p. 338)¹⁴⁷, o que [para ela] demonstra “sabedoria a respeito do homem”. No entanto, diante da realidade do omnívoro, a autora concorda com o comentário captado por Marques Rodrigues (2019, p. 29) sobre a inversão da roda dos alimentos e o desregramento no consumo de carnes.

Elaine Azevedo (2012, p. 350) faz recomendações para uma alimentação saudável, e uma delas diz respeito a moderar o consumo das carnes em geral e de ovos, sem exceder três vezes semanalmente. Para ela, as leguminosas também requerem uso equilibrado. A composição da ementa far-se-á com a escolha de um destes protéicos, combinados com um único alimento de

¹⁴⁷ Elaine de Azevedo diferencia a agricultura biodinâmica da biológica/ orgânica relacionando o espaço de produção, onde todos os reinos da natureza se integram, através do uso de substância minerais, vegetais e animais para compor um preparado, que será posteriormente diluído em doses homeopáticas. Este preparado é composto por esterco, lixo orgânico e plantas medicinais. O uso do preparado tem o objetivo de balancear os nutrientes e reestabelecer a qualidade da terra, que fica empobrecida após as colheitas (Azevedo, 2012, p. 339). Biodinâmica, segundo a ABIOP – Associação Biodinâmica Portugal “é historicamente o primeiro movimento organizado de agricultura biológica”. Tendo surgido a partir de um curso de formação para agricultores, ministrado por Rudolf Steiner, em 1924. “Nos tempos presentes, há um ponto de vista materialista saído das ciências naturais que tem como base um princípio de evolução que afirma que um determinado estado evolutivo se desenvolve a partir de um outro, inferior, por competição e seleção” (Schaarschm, s.d).

cada grupo. Com isto, é possível elaborar um cardápio que atenda aos diversos paladares, sem sobrecarregar o organismo e o ambiente.

Ocorre que o ideal nem sempre é praticável, pois novamente percebemos a limitação financeira e logística de obtenção de matéria-prima como as de origem biodinâmica ou promover técnicas como a demolhagem, o descasque e a germinação, em quantidade suficiente para a maior parte da restauração das instituições públicas.

Além de que manifesta-se a concepção de que a culinária vegetariana é mais difícil, implica mais esforço para conseguir um prato agradável à vista e ao paladar. Executá-la implica mais recursos e mais conhecimento.

Também os resultados apreciados coincidem com o facto, relatado pelos funcionários das escolas, de ter havido adesão inicial à dieta vegetariana por “má leitura” das alternativas: alguns encarregados de educação pensaram que, escolhendo essa opção, significaria uma dose reforçada e mais variada de hortofrutícolas e leguminosas e não exclusão do alimento de origem animal.

VII. Conclusão

Os profissionais das entidades públicas mencionadas e da Ordem dos Nutricionistas de Portugal, apesar de apoiarem a redução de produtos animais, em relação à Lei n.º 11/2017, dizem que somente são aconselháveis dietas totalmente baseadas em vegetais em indivíduos que tenham orientação prévia sobre como proceder para preservar a saúde, mas são unânimes em afirmar que a dieta mediterrânica e retornar à prática original, baseada no uso mitigado de produtos animais e abundância em vegetais, sendo uma herança cultural, são o a ideal.

Quanto à exequibilidade do ponto de vista gerencial das consequências da alimentação vegetariana, podemos extrapolar o termo gerencial e não nos restringirmos à restauração pública, visto que qualquer dieta requer monitorização. Porém, se mantida com todas as fontes alimentares nas proporções recomendadas, é bem menos passível de risco, especificamente para as funções orgânicas diretamente dependentes de certos nutrientes, nomeadamente, os minerais ferro, cálcio e a vitamina cianocobalamina, comumente conhecida como B₁₂. São nutrientes indispensáveis à saúde, assim como todos os restantes nutrientes. Contudo, o ferro e o cálcio não são preocupantes em dietas vegetarianas restritas quando diversificadas. Porém, a vitamina B₁₂ é exclusividade de fontes animais e a sua ausência repercute-se diretamente nos sistemas nervoso e cardiovascular, mas de forma muito lenta. Por conseguinte, se esta dieta restritiva for adotada por longo período numa população, afetará o sistema público de saúde.

A restauração pública deve assegurar refeições de qualidade, tanto nos aspetos sanitário como nutricional e estas devem ser acessíveis. Fundamentalmente, utilizam produtos de menor custo e trabalham no limite de diversos recursos. Está inserida no seguimento institucional que atende grupos específicos e, em alguns casos, é o único local em que os cidadãos diariamente ou periodicamente se alimentam. A função da restauração pública é social, devendo assim estar disponível aos que a ela têm direito.

Mesmo que a restauração pública atenda populações com características semelhantes e deva ser suficiente para suprir as necessidades de grupos, existem particularidades individuais. Considerando que a qualidade nutricional implica a quantidade para suportar o requerimento energético, variabilidade conforme a população a que se destina, equilíbrio em macronutrientes e micronutrientes. Sendo assim, é possível proporcionar os níveis energéticos, mas a sua articulação plena é inviável na vertente estritamente vegetariana, especialmente para grandes grupos com diversas faixas etárias, para as fases de crescimento e os debilitados, respectivamente os utentes de cantinas universitárias, de escolas e os hospitalizados.

Reforça-se ainda a necessidade de acompanhamento profissional por nutricionistas, superação das limitações financeiras, e o investimento na formação dos diretamente envolvidos na preparação das refeições para atingir a viabilidade na implantação de menus vegetarianos para os portugueses que, diariamente ou periodicamente, utilizam refeições na restauração pública.

4.5 Considerações gerais

Qualquer fenómeno humano deve ser considerado em relação à sociedade e sua diversidade dinâmica, seja em relação à estética, ao género, entre tantos outros aspetos. Os comportamentos alimentares, motivados ora por razões culturais, económicas, ora por razões de saúde, éticas, ou ambientais, inserem-se nesta tendência para a mutação. Todos exigem a reflexão do indivíduo e da coletividade. As normas sociais, culturais e também as normas médicas, dialogam entre si, ao mesmo tempo que exercem influências umas sobre as outras, de maneira que participam e transformam os modelos alimentares. Ou seja, as normas são mutáveis, e ainda com maior velocidade nos dias de hoje: facilidade em aceder a produtos de todo o globo; agilidade em pesquisas médicas, de alimentos e seus componentes aceleram essa dinâmica. Ainda assim, mantemos o gosto por aquilo que é local, o que é da cultura, o que nos é familiar. Mas a crise dos recursos naturais clama por mudanças. Assim são necessárias políticas públicas, que se apoiem em profissionais da área de educação, das ciências sociais, do ramo alimentar e da alimentação em interação com as ciências do ambiente. Porém, esta é uma construção em conjunto da sociedade, pois nenhuma lei se sobrepõe à consciência dos impactos das escolhas alimentares.

Embora a saúde e o tratamento ético dos animais tenham sido um dos principais promotores do vegetarianismo atual, as preocupações ambientais estão cada vez mais em voga, motivadas pelo degelo da Antártida, a devastação das savanas africanas, das florestas do Ártico, das florestas tropicais de África e da América do Sul e de outras tragédias ecológicas com impacto global, a exemplo dos incêndios da floresta Amazónica, onde cientistas e ativistas trabalham para sensibilizar a tomada de decisões, sobretudo governamentais, mas também para divulgar informações que darão suporte às decisões individuais.

É inegável que existem variações naturais no clima, mas a revolução industrial foi uma mudança severa, que influenciou a destruição de espécies animais e vegetais. Não há como negar que, assim como a revolução agrícola, a revolução industrial trouxe progressos, mas é evidente que é chegada a hora de nova mudança e, no caso da alimentação, fazer uso da experiência associada à ciência que certificou as qualidades do que já era a prática corrente de cada região. É preciso retornar às origens, que no caso de Portugal é a dieta mediterrânica, que, não excluindo produtos animais, é maioritariamente baseada na ingestão de vegetais.

Embora no presente estudo a maioria dos participantes sejam omnívoros, entre os vegetarianos, independentemente da vertente, é a saúde a justificativa para uma dieta que proporciona sensações positivas em relação ao corpo como um todo. Entre os omnívoros que

eventualmente optam pela ementa vegetariana, pode ser a saúde do corpo e quiçá da mente, pois associam a satisfação em colaborar na diminuição do impacto ambiental, mesmo que minimamente.

Vejamos que os resultados do atual estudo mostram que a maioria dos que optaram pela ementa vegetariana, não se classificando como flexitarianos, não deixam de agir como o grupo dos desejosos em se abster de produtos animais, mesmo que em períodos pontuais. Assim, em conjunto com os flexitarianos, colaboraram para sustentar ou angariar mais adeptos ao vegetarianismo e quiçá ao veganismo, já que existe predisposição das novas gerações para uma alimentação de baixo consumo de carne.

Por outro lado, a área da restauração coletiva, por si só, é um desafio, exigindo ação impulsionadora por parte do nutricionista, mas também dos diferentes participantes da cadeia fornecedora e produtiva (Pinto & Ávila, 2015, p. 24) e no caso de uma política pública, acresce a ação conjunta para sensibilizar a sociedade e, de vital importância, os chefes de cozinha, cozinheiros e auxiliares.

Existe a percepção de que os pratos vegetarianos, quanto à variação e obtenção do equilíbrio certo de sabor e textura, são mais difíceis do que os pratos com carnes, segundo Kuëhn, 2006, p. 9, *apud* Riveira e Shami (2013, p. 1053), que avaliaram as dificuldades de oferecer pratos vegetarianos em 92 restaurantes da região metropolitana de San Juan, em Porto Rico. Os pesquisadores verificaram que a maioria dos entrevistados, apesar de reconhecerem as vantagens do apelo sensorial e competitivo da existência de opções vegetarianas, independentemente da proposta da comida servida, foram os restaurantes voltados para a cozinha típica porto-riquenha os mais propensos a concordar com esta percepção, e também foram os locais de maior concordância de que é difícil obter produtos de alta qualidade com viabilidade financeira, pois os pratos vegetarianos exigem matéria-prima mais cara do que a convencional, e com mais problemas de armazenamento e de preservação (Riveira & Shami, 2013, p. 1054).

Cientes de que o vegetarianismo não é novidade e que o interesse pelo vegetarianismo está em franco crescimento, os consumidores não desejam, contudo, distanciar-se totalmente dos produtos animais, pois de contrário a indústria não estaria empenhada na produção de análogos vegetarianos com aparência, sabor, textura e outros atributos sensoriais aproximados aos produtos animais. O que revela apreço pelos cárneos, mas consciência de que não é viável manter uma dieta baseada neles.

A indústria de análogos tem ação imediata, porém, estando o consumidor atento e consciente em relação às escolhas alimentares, deverá ponderar, pois nem sempre são produtos

saudáveis. Os industrializados, em geral, são onerosos e focados nas elites, mas isso também ocorre com outras dietas.

Assim como em outros estudos, os dados deste mostram-nos que a religião não é a mais forte razão para o atual vegetarianismo e a sua proliferação, e sim as questões éticas e do bem-estar dos animais, a saúde e meio ambiente. Não há como dissociar o problema da biodiversidade com as questões sociais, perante a desigualdade no acesso a melhor qualidade de vida, fortemente ligada às condições económicas. Ocorre uma inter-relação socioeconómica e esta é uma motivação para que os melhor esclarecidos e detentores de recursos financeiros, já que são influenciadores, ajam estimulando o uso de produtos locais, menos transformados, pois como “efeito cascata” fomentará o comércio local, promoverá aumento na demanda e maior oferta, chegando a reduzir o custo de produção, e mais consumidores terão produtos viáveis face à suas situações económicas.

Como os flexitarianos são em maior número do que os vegetarianos, conseguem motivar a oferta de produtos vegetarianos e podem fazer a diferença (Marques, 2019, p. 28), tal como estimular as pesquisas para resgatar antigos produtos, mas sem desprezar novos modos de cultivo com cuidado ético, e impulsionar o pequeno produtor local. Isto tudo é a força mais importante por detrás do crescente interesse por produtos para a alimentação vegetariana.

Independentemente de a ASAE ter alçada nas áreas de fiscalização económica e de segurança na qualidade higiénico e sanitária dos alimentos, é pouco expectável que tenha suficiente número de agentes e capacidade de fiscalizar a qualidade alimentar das ementas vegetarianas e a diversidade que elas exigem; ou ainda, de avaliar a ocorrência de capacitação das equipas, em termos de técnicas dietéticas adequadas a promover refeições com as qualidades sensoriais estimuladoras para os utentes que optam pela ementa vegetariana; e que estas sejam ementas suficientemente apelativas das qualidades já citadas para promover esta alternativa alimentar.

Há consciência, por parte da Direção escolar, da adesão intermitente ao regime vegetariano como alternativa a uma refeição de menu “normal” menos apetecível. Coincide, pois, com a apreciação dos serviços de cozinha das escolas e dos próprios utentes, no caso da população universitária. Portanto, a “flutuação” de hábitos alimentares e a fraca presença de uma “militância” vegetariana. O que pode ser consequência de que o atual estudo não restringiu a amostra a vegetarianos e a maioria dos participantes foram consumidores eventuais, e nem podemos classificá-los como flexitarianos. Assim, não percebemos ativismo para a promoção do vegetarianismo. Os poucos que se manifestaram mencionaram a necessidade de maior discussão nacional sobre ética alimentar e divulgação da lei. No entanto, não se percebeu

disposição para confrontar opostos, o que pode estar associado ao ativismo pelo exemplo, pois segundo Goffman (2012, p. 323), vegetarianos e veganos já perceberam que o confronto com opositores às suas escolhas alimentares não é eficiente e preferem a proatividade para sensibilizar potenciais adeptos, por razões de saúde e felicidade. Este pensamento já fora expressado por Beardsworth e Keil, em 1992¹⁴⁸, *apud* Christopher, Bartkowski e Haverda (2018, p. 3).

Ainda que exista clareza de que a restauração pública tem caráter social, que em geral exige elaboração de baixo custo, não descarta a necessidade de estratégias para atender às diferenças, até porque, atualmente, os consumidores estão mais reflexivos sobre as alternativas alimentares relacionadas com o meio ambiente. Isso evidencia o quão importante é a atuação do nutricionista, já que é ele o profissional qualificado para atuar nas diversas etapas da produção das refeições. De modo que se o projeto-lei não dialogou adequadamente com os órgãos reguladores e a própria Ordem dos Nutricionistas, é chegada a hora de estreitar a relação com os profissionais desta categoria profissional, que possui conhecimentos para promover uma dieta rica em vegetais e tem capacidade para diferenciar o vegetarianismo motivado pela saúde, que não requer uma transformação na política e tão pouco na sensibilidade ética, porém, é capaz de perceber a realidade das transformações sociais e promover a indispensável adaptação sem menosprezo das origens. É preciso valorizar a educação alimentar sem desprezar a cultura alimentar, via transmissão geracional, trabalho que deve começar antes da escolarização, isto é, nas mesas familiares e que serão intensificadas na vida acadêmica desde a infância e posteriores fases da vida.

Os vários conhecimentos provavelmente não se distanciarão da recomendação de dietas mais prudentes, sem extremos de inclusão ou de exclusão. As políticas não precisam ser proibitivas, mas devem tornar as escolhas de alimentos saudáveis mais fáceis, mais amigas do ambiente e oferta de alimentos melhores: campanhas para a consciencialização da necessidade de diversificar a dieta, diminuição do uso de sal e carboidratos simples, e promoção de substitutos saudáveis. Deve-se restringir a publicidade a alimentos apelativos, que a indústria de alimentos direciona especialmente para as crianças, os espaços públicos devem disponibilizar opções saudáveis ao invés de industrializados envoltos de embalagens sedutoras, instituir normas para que as informações nutricionais tenham leitura facilitada. O profissional de nutrição não poderá ter a sua atuação restrita a um gabinete, pois não terá condições de orientação tanto dos colaboradores envolvidos na produção, como do atendimento dos utentes

¹⁴⁸ Beardsworth, A.; Keil, T. (1992). The vegetarian option: Varieties, conversions, motives and careers. *Sociol. Rev.*

e isso sem extrapolar para as diversas áreas, mas neste momento com enfoque na restauração pública, que presta serviço para grandes grupos com diferentes demandas.

Este estudo sinaliza aos legisladores a necessidade de definir legalmente a atuação de um nutricionista acerca da relação do número de refeições por profissional, mas também de definir distâncias máximas em relação aos locais de produção, vista a impossibilidade de se atuar simultaneamente em diversos locais, com longas distâncias de deslocação, sem comprometer a efetiva atuação do nutricionista e a performance adequada para evitar desordens alimentares,. Somente "ao pé" do público alvo é viável saber das soluções para a funcionalidade de escolhas diversificadas em vegetais. De igual modo, o utente terá oportunidade de maior informação e orientação, quando existir aproximação do profissional de nutrição¹⁴⁹ e superação da ambiguidade da lei, de modo a que as escolhas sejam conscientes.

Assim como noutras partes do mundo, também em Portugal existe o entendimento de que ser vegetariano está ligado à exclusão de carne, em que o vegetarianismo e suas vertentes ainda são uma novidade, confluindo numa certa ambiguidade da lei, que ainda pode ser agravada pela proatividade da indústria de alimentos ao ofertar inovações livres de qualquer produto ou derivado de origem animal, nem sempre se preocupando com o uso de ingredientes que não são necessariamente à base de plantas, a exemplo da carne sintética, que é ética, mas nada natural. O mesmo ocorre com os purés e massas instantâneas. Isso atinge os vegetarianos que se decidem por esta dieta por questões de saúde e quiza de sabor, principalmente aqueles com capacidade de detetar diferenças de paladar.

Na atuação do nutricionista, como profissional da saúde, será possível no dia a dia trabalhar as questões sensoriais eventualmente reduzidas pelo uso do tabaco, excesso de bebidas alcoólicas, medicamentos e suplementos, de temperos industrializados incorporados de químicos, de sal e açúcar. Pois, além de afetarem a sensibilidade do paladar, pela saturação das papilas gustativas, são potenciais promotores de doenças degenerativas, que exigem altos custos

¹⁴⁹ Bento, A.; Cordeiro, T.; Frias, A.; Salvador, C.; Dias, D.; Amaro, L. F.; Silva, R. Gonçalves, C. (2018). "Estratégia para a Alimentação Escolar em Portugal – Uma Proposta", entre as páginas 10 e 11 e nas conclusões o assunto está bem fundamentado: "Na atualidade, verifica-se a existência de normativos legais e referenciais estratégicos cuja aplicação não tem sido monitorizada. O ambiente escolar, onde se inclui a oferta alimentar na cantina ou refeitório, bufetes e MVA, evidencia-se como um dos vetores de atuação fundamentais para a melhoria da qualidade nutricional da alimentação dos alunos. É neste sentido que assenta a proposta aqui apresentada para intervenção na alimentação escolar em Portugal, propondo-se, a par de medidas de alteração da oferta, uma estratégia assente na promoção da saúde e de implementação a longo prazo, com inclusão de nutricionistas nas escolas, para que seja possível a alteração efetiva dos comportamentos alimentares, indicadores significativos de ganhos em saúde. Ainda com ênfase na alimentação escolar é possível consultar Raphaelli, C. O.; Piva, T. P.; Lindemann, I. L.; Granada, G. G. (2018). "Adequação numérica de nutricionista, perfil de cardápios, número de alunos nos serviços de alimentação escolar do sul do Rio Grande do Sul".

para o estado. Conjuntamente às questões de saúde, o profissional terá condições, em termos temporais, de atentar para as memórias sensoriais e as vivências anteriores dos utentes.

Sendo assim, é mais frutuoso que os legisladores interfiram na incorporação do nutricionista nessa cadeia produtiva que é a restauração, mas que também interfiram sobre a indústria, como por exemplo, para determinar um tamanho de letra viável de leitura de todos os componentes do produto.

CAPÍTULO V – CONCLUSÃO

Na sinopse histórica sobre o vegetarianismo, seguimos o pressuposto de que a espécie humana permaneceu frugívora por um longo período, mas com o passar do tempo, buscou alternativas diversas para a própria sobrevivência. Foi um processo lento e progressivo, porém estimulado pelo instinto de aperfeiçoamento próprio desta espécie. Com o domínio do fogo, o *Homo sapiens* conseguiu melhor aproveitamento dos nutrientes, vista a facilidade de digerir os alimentos cozidos, além de fazer reserva energética com o armazenamento dos alimentos que não eram imediatamente consumidos. No entanto, a escassez dos alimentos animais, ocorrida na última idade do gelo, foi possivelmente o estímulo para o princípio da agricultura e da domesticação dos animais. Com isto, obteve-se maior disponibilidade em quantidade e qualidade de alimentos e nutrientes. Ocorre que a maior agregação de pessoas nas cidades impôs a valorização dos animais, mais pelos seus produtos secundários do que a sua carne. Ao mesmo tempo, os recursos agrícolas passaram a ser essenciais para alimentar as populações do neolítico, com destaque para os cereais.

O mundo mediterrânico, com o exemplo das sociedades gregas e romanas, diversificou a sua alimentação: nas leguminosas, hortaliças, cereais, frutos. Na Idade Média, o pão, o azeite e o vinho formavam a tríade da dieta e a carne era consumida em ocasiões esporádicas, embora as elites o fizessem com maior liberalidade. Posteriormente, ocorreu a descoberta do Novo Mundo e sucederam-se as trocas alimentares. No século XVII, a Europa intensificou o consumo de vegetais das Américas, que serviam como alimento do homem e forragem animal. Consequentemente, a população europeia cresceu e povoou o Novo Mundo. No final do século XVIII deu-se a Revolução Industrial e o desenvolvimento das ciências e do setor alimentar. Em meados do século XIX as populações urbanas cresceram e a restauração avançou. Boa parte das populações do mundo superaram as carências alimentares e já como tendência, por volta da sétima década do século XX, a América do Norte influenciou o estilo de consumo alimentar excessivo. Porém, o homem ficou mais sedentário, reduzindo as suas necessidades calóricas, mas não houve uma adaptação a um menor consumo energético. Ou seja, a alimentação tornou-se um paradoxo: tanto se adocece pelo excesso, como pela subnutrição que ainda atinge diversas regiões do mundo.

Acresce que o planeta Terra está mais populoso, especialmente nos países pobres e nos países em desenvolvimento, constituindo este facto um desafio para a alimentação mundial, que está praticamente padronizada e perde a identidade de cada local, e altamente globalizada: por

um lado, promove-se a circulação de alimentos de todo o mundo para qualquer lugar, por outro, esta mobilidade contribui negativamente para a pegada ecológica. O consumidor hoje também está mais consciente e sensível ao discurso normativo. O que se deve ou não comer, as escolhas alimentares começam a ser questionadas pelo próprio e pela comunidade envolvente.

Vimos que a alimentação, ao longo da história da humanidade, oscilou conforme a disponibilidade de produtos animais e vegetais, moldada pelo factor económico, e pela sua validação por princípios e práticas religiosas por um longo período. Já o vegetarianismo como reflexão teórica e discurso normativo sobre as escolhas alimentares apoiou-se, no mundo moderno, nos benefícios para a saúde física e intelectual, para a moral e a nível social. Na contemporaneidade, é a ética com vista ao respeito à vida e o reconhecimento dos direitos animais.

Esse discurso, conjuntamente com as motivações anteriores, foram os fundamentos para a aprovação da lei que garante a disponibilidade de opção vegetariana na restauração dos serviços públicos em Portugal. Além de se comprometer em resgatar o padrão alimentar mediterrânico, alicerçado em fontes vegetais, motivaram a lei a sustentabilidade dos recursos naturais e a inclusão de grupos e tendências alimentares minoritárias, mas emergentes. Embora o discurso diga não renegar a identidade alimentar portuguesa e a disponibilidade de vegetais, é inegável a presença de proteína animal na cultura gastronómica de Portugal.

Ainda que o país privilegie esse hábito alimentar, é reconhecidas a diversificação dos hábitos e de uma maior presença dos vegetais, como vantagem para a saúde. Também os direitos de grupos de cidadãos que reivindicam uma alimentação restrita de produtos animais de toda ordem na restauração pública devem ser atendidas.

É difícil orquestrar uma ementa exclusiva de vegetais que sirva a todas as diferentes faixas etárias, exige também maior perícia técnica, para que não se disponibilize somente calorias. Entre os macronutrientes, o de maior dificuldade é o aporte proteico. Entre os micronutrientes, a problemática é com a vitamina B₁₂, mas também atinge os minerais ferro e cálcio. Assim, é indispensável compreender e atender essa demanda, e para isso é preciso investir em recursos económicos e humanos.

O Estado português mostra preocupação e reconhece a necessidade em resgatar aquilo que é saudável. Para tal, primeiramente é preciso sensibilização da sociedade. Medidas radicais tendem a não ser percebidas pela comunidade. O exemplo do juízo público acerca da proibição da venda de produtos com altas taxas de gordura e açúcar, em locais que atuam dentro dos

estabelecimentos de Saúde¹⁵⁰, independentemente de ser utente, acompanhante ou profissionais em atividade no serviço, mostra como as comunidades são sensíveis à perda da liberdade de escolha. À exceção do utente em tratamento, os demais sentem-se lesados no seu direito de decisão sobre o que come. Esse prejuízo é sentido diretamente pelo adjudicatário que explora o comércio. A pretensão de mudança, se imposta verticalmente, é passível de ter ação contrária, podendo ser contraproducente.

Intervenções que visam a melhoria da saúde são esperadas, mas carecem de acompanhamento educativo para explicar aos indivíduos os malefícios de consumir produtos não saudáveis. A inexistência de um elo de educação e os indivíduos impede a concretização de genuínas mudanças, pois não há dúvida quanto à necessidade dos indivíduos e das coletividades em refletir sobre as escolhas alimentares, mas estas são diretamente influenciadas pelas normas sociais, culturais e de saúde e que estas são dinâmicas. A mudança, requer tempo para avaliação de impacto e de adaptação.

É ainda impossível desconsiderar o aspecto económico e suas consequências. Uma gestão criteriosa dos recursos financeiros é exigida, pois a alimentação pública rege-se pelos princípios da economia, da satisfação do utente e dos recursos humanos, dos meios de comunicação. O uso da palavra “não” reforça uma mensagem negativa, e mesmo quando determina “isenção”, ao invés de promover maior consumo de vegetais, demonstra que não houve um trabalho de campo para sensibilizar os envolvidos na produção de alimentos, de técnicas de preparo que agilizaem o processo, mas que ao mesmo tempo garanta a qualidade da dieta.

A população portuguesa acompanha o padrão mundial que em situação de prosperidade económica aumenta o consumo de carne, como divulgado na *Balança Alimentar Portuguesa* (2012-2016), sobre o aumento da disponibilidade de alimentos de proteína animal. O maior

¹⁵⁰ Despacho 11391/2017 – publicado no Diário da República nº 248/2017, Série II de 2017-12-28, no sumário declara: “Determina condições para a limitação de produtos prejudiciais à saúde nos espaços destinados à exploração de bares, cafeterias e bufetes, pelas instituições do Ministério da Saúde, com vista a implementar um conjunto de medidas para a promoção da saúde em geral, e em particular para a adoção de hábitos saudáveis.”. É interessante que é nomeado concretamente o que está vedado para comercializar e o registo de: “... devem ser acompanhadas por programas com o objetivo de informar e capacitar para as escolhas alimentares mais saudáveis, promovendo o aumento da literacia alimentar e nutricional da população ...”. Neste despacho, é referenciado o sucesso de ação anterior para a promoção de medidas saudáveis, em que a indústria foi impelida a reduzir a quantidade de sal e açúcar nos produtos comercializados em máquinas automática de vendas e que não causou diminuição global de vendas. Porém não é pertinente comparar o impacto do comerciante com um maquinário que funciona mecanicamente desde que esteja abastecido. Porém, o comerciante mesmo que venda somente produtos pré-confecionados, se não ofertar produtos suficientemente atrativos em termos visuais, aromáticos e de preço, sofrerá impacto imediato, pois os utentes buscam suas conveniências e sempre podem preferir carregar consigo uma marmita ou ir em busca de produtos em comércio próximos e não sujeitos a seguir qualquer restrição. Amiúde, ao comerciante, o despacho 11391/2017 é falho na orientação de procedimento para promover a familiarização com as novas regras e de como será capaz de manter a clientela. A versão integral do documento encontra-se no link: <https://dre.pt/home/-/dre/114412574/details/2/maximized>

consumo diverge do que era praticado originalmente na dieta portuguesa, traduzindo uma oposição em extremo, já que indivíduos não militantes do vegetarianismo como causa preferem a liberdade de escolha e tendem a optar por dietas intermitentes de produtos animais, mas quase sempre acompanhada de algum tipo de vegetal.

Os inquéritos dão-nos suporte para afirmar que existe dualidade sobre o entendimento da lei, visto que mesmo que a Lei nº 11/2017 estabeleça a oferta de ementa com exclusão de produtos animais e tenha chegado a quase 80% dos locais do estudo, outras vertentes que incluem produtos lácteos e ovos são mantidas em quase 60%. Até mesmo o peixe foi citado como matéria-prima na produção da ementa vegetariana. E mesmo nas cantinas universitárias, que é onde a oferta da ementa vegetariana restrita ocorre em mais locais, não há unanimidade. Na generalidade dos locais e na refeição de maior procura, que é o almoço em dias de semana, o consumo não chegou a 2% e nas escolas, apenas 0,5% do número de refeições corresponderam a esta escolha. Além de que, nos serviços hospitalares, que contam com a presença diária do nutricionista, não há impedimento para a escolha da dieta vegetariana, mas o consumo de produto animal, em pouca quantidade, é estimulado.

Outro dado que pode traduzir a fraca adesão da lei, neste momento, é a opinião dos administradores que em geral se descreveram mais satisfeitos quanto aos recursos estruturais, financeiros, temporais e humanos para o preparo da refeição mediterrânica/ tradicional do que da vegetariana. É claramente um manifesto de desconforto ter de preparar aquilo que é imposto, pois anteriormente à promulgação da lei já ocorria a oferta de refeições sem carne, preparadas para um maior consumo de vegetais e legumes, associados a um padrão alimentar mais saudável, mas sem que tal significasse a abdicação total dos alimentos de origem animal. Ovos e/ ou produtos lácteos, isto é, a vertente ovolactovegetariana, que faz uso mitigado de produtos animais arrazoado na melhoria da saúde, mas não se distancia totalmente do hábito português, da biologia e da história alimentar omnívora do ser humano.

Contudo, existe, em muitos dos locais vontade de atuar positivamente para que as pessoas possam aderir a dietas livres de produtos animais, mas estas reconhecem que é preciso familiarizarem-se com novas técnicas e ter disponibilidade de produtos ainda pouco conhecidos e por vezes mais dispendiosos monetariamente.

Ocorre que, atualmente, o fundamento para o vegetarianismo embasado na saúde não é o principal, ganhando espaço um discurso ético, o que proporciona uma maior tolerância as refeições menos palatáveis. O alimento é conveniente consoante os valores dessa motivação, escolha alimentar em que a retórica é que os interesses do planeta antecedem os individuais as questões de sabor são secundarizadas.

Entretanto, uma alimentação excessivamente restritiva de produtos de origem animal, em um país que por tradição pratica uma culinária baseada em vegetais, mas em que estes não são exclusivos, poderá mostrar dificuldades para garantir uma ementa vegetariana e consequentemente será deficiente em nutrientes, o que, ao longo do tempo terá resposta negativa na saúde.

Acresce que sem uma boa margem de diversificação de fontes vegetais, a alimentação é monótona e, no caso da restauração pública, de cunho social, que geralmente gerencia recursos limitados de diversas ordens, esse é um problema que comprometerá a saúde dos indivíduos em fases de crescimento, como as crianças. Porém, no caso deste estudo, a adesão nas escolas, segundo os gestores, nos leva a concluir que a já discreta demanda aquando da promulgação da lei declinou após um ano. Além de que, mesmo para os alunos que optam diariamente pela ementa vegetariana, consomem no máximo 5 refeições semanais no âmbito escolar. De maneira que em casa podem ter acesso a uma alimentação vegetariana diversificada, ao mesmo tempo que, em caso de necessidade, terão as devidas complementações, se orientadas por profissional.

A ocorrência de esvaziamento da opção pela ementa vegetariana revela a ambiguidade do entendimento da lei acerca do que realmente significa alimentação vegetariana. Dizer-se restritivo de produtos animais é *cool*, é atual, ou seja, é um modismo que surge sem sustentação cultural e sem um processo de educação nutricional a envolver os atores da comensalidade, que incluem os utentes e os envolvidos na preparação das refeições.

Entretanto, entre os utentes de cantinas universitárias, em caso de optarem pela refeição vegetariana, duas vezes diariamente e em todos os 7 dias semanalmente, ou seja, 14 vezes na semana, os torna um grupo de risco para as deficiências nutricionais, pois, se não é problema atingir o valor energético total, poderá ocorrer deficiência em termos protéicos, consequentemente, os carboidratos e lípidos, mas de maior gravidade é a indisponibilidade de B₁₂ em vegetais. Por outro lado, como o maior percentual dos utentes desta amostra se disseram omnívoros, mas que eventualmente gostam de variar a dieta, poderia não disparar um sinal de alerta, mas temos de considerar que durante a vida académica, é comum aos jovens depararem-se com novas situações, tais como ter de preparar o seu alimento, gerenciar um recurso financeiro por vezes escasso, ou ainda morar num alojamento deficiente de espaço para cozinhar. Esse cenário estimula o jovem a buscar algum conforto nas cantinas, local esse que possibilita a comensalidade. Aí o jovem torna-se suscetível a ser influenciado por ideais, por vezes incompreendidos, distantes da cultura e sem qualquer orientação para assumir mudanças bruscas, tais como propõe o vegetarianismo de raiz ética.

Ainda temos de referir que a fiscalização da oferta de ementa na opção vegetariana, adequada em quantidades calóricas e equilíbrio de nutrientes, não foi estudada pelo órgão que os agentes políticos atribuem, ou seja, parece existir um vazio em relação às competências laborais para fiscalizar. Essa questão é um ponto frágil que compromete a bondade da lei.

Embora a fraca demanda pela ementa vegetariana constatada durante o momento da obtenção dos dados na amostra deste estudo, aos omnívoros, a existência desta opção é-lhes agradável para a saúde, pois encaram os vegetais como positivos para diversificar o que consomem habitualmente, especialmente os análogos de produtos animais. Aproveitam para conhecer alimentos distintos da dieta cotidiana, ao mesmo tempo que se sentem engajados nas questões ambientais, mas sem obrigação de renegar a sua vivência cultural, o que lhe permite fazer um consumo intermitente entre produtos animais e vegetais, o que promove um vegetarianismo mitigado.

A capacidade de adaptação do homem para enfrentar situações diversas sempre foi notória, porém não é salutar a ansiedade de encontrar soluções rápidas relacionadas com a necessidade de alimentos e com as mudanças climáticas. Existe correlação de factores a serem considerados para que as decisões sejam moldadas paulatinamente. Para tanto, é inevitável dar a devida relevância à educação alimentar e ao apreço pela cultura alimentar transmitida por diversas gerações. O aprendizado deve ter o seu início junto das famílias e nas suas próprias mesas de refeições, para então, na fase escolar agregarem-se novas experiências decorrentes do contacto com membros não familiares, que podem ser de culturas diferentes. Além de que os avanços da ciência da nutrição, alinhada com outras ciências, podem interferir positivamente no processo de educação alimentar.

A lei apresenta também um impacto mitigado devido às condições em que grande parte das pessoas se alimenta hoje: diferentes horários, individualismo, modos diversos e irregulares, sujeitos a erros na composição de refeições, chegando a ser inadequados em qualidade e quantidade, e mal distribuídas durante o dia.

Os órgãos governamentais buscam diversas formas para agilizar e manter o compromisso de promover a boa alimentação, a exemplo dos manuais de orientação alimentar, e para atender especificamente a Lei nº 11/2017, o manual nomeado *Linhas de Orientação para uma alimentação Vegetariana Saudável*. Mas a existência de documentos com orientações sobre dietas vegetarianas, produzidos pela Direção Geral de Saúde, testemunha que o vegetariano tende a adoptar uma série de práticas comportamentais exclusivas. Ocorre uma certa “segregação” ou “cisão social” entre omnívoros e vegetarianos.

É preciso esclarecer os não especialistas para que não se confunda a evolução alimentar, desde o surgimento do fogo, até às diversas técnicas de processamento que promoveram o aproveitamento de nutrientes que permanecem indisponíveis quando o alimento se encontra *in natura*, ou seja, nem sempre os processados são de má qualidade, mas sem os extremismos de promover os ultra-processados. É preciso interferir na comunicação entre o consumidor e, por exemplo os rótulos, para quebrar a confusão do significado de siglas, pois levam a opiniões erradas do que realmente significam. E impedir que a indústria alimentar aproveite a lacuna acerca do que é realmente saudável.

O processo de educação alimentar deve conjugar família, sociedade e escola, para que o consumidor tenha ferramentas que lhe permitam ir em busca das boas escolhas e dentro das suas realidades.

É comum associar a opção vegetariana ao alimento biológico. A realidade é que, em Portugal, existem quantidades consideráveis de alimentos vegetais, mas o país ainda não é autossuficiente em termos de alimentos biológicos, e as classes sociais de maior poder económico elites acabam por incentivar a compra de produtos produzidos a grandes distâncias, com ação contrária à sustentabilidade, que é um dos suportes para o vegetarianismo.

Mas, na maioria dos serviços da restauração pública, o agravar da pegada ecológica se impõe, já que o factor económico inibe a aquisição dos produtos locais. A promoção da agricultura local é ainda incipiente, mas é possível reverter esta situação, com envolvimento da sociedade para sensibilizar os legisladores para articular meios de fortalecimento desse setor. Também é imperativo incentivar ações dentro das comunidades escolares, vista a possibilidade de conjugar os diversos conhecimentos, desde a economia, a geografia, a história, a agricultura, a ecologia, a nutrição e as ciências sensoriais, entre outras. Estas últimas, ainda pouco conhecidas, permitem aguçar os sentidos para a percepção das sensações envolvidas na alimentação, que ao longo da vida irão influenciar a saúde integral dos indivíduos. Esta abordagem permite, ao contrário do imediatismo na modificação que o vegetariano ético pretende e que é de certo modo, exógeno à própria noção de prazer alimentar, considerar o indivíduo na sua integralidade. Além disso, os profissionais de saúde, incluindo os nutricionistas, especialmente os atuantes na restauração pública, desde que tenham condições temporais, recursos humanos, financeiros e estruturais, estão habilitados para instruir adequadamente as equipas de trabalho na produção de refeições e receptivos a colaborar na educação alimentar dos utentes, de forma a contribuir para a promoção da alimentação mitigada de produtos animais e mais abundante de produtos vegetais.

BIBLIOGRAFIA

- Abonizio, J. (Maio/Agosto de 2013). Consumo alimentar e anticonsumismo: veganos e freeganos. *Ciências Sociais Unissinos*, 49 (2), pp. 191-196. doi:10.4013/csu.2013.49.2.07
- Abonizio, J. (Fevereiro de 2016). Conflitos à mesa: Vegetarianos, consumo e identidade. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 31 (90), pp. 115 -136. doi: <http://dx.doi.org/10.17666/3190115-136/2016>
- Abrams Jr, H. L. (2000). “Vegetarianism: Another View”. Em K. F. Kiple, & K. C. Ornelas, *The Cambridge World History of Food* (Vol. 2, pp. 1564-1573). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Abreu, E. S., Spinelli, M. N., & Pinto, A. S. (2011). *Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer* (4 ed.). São Paulo, São Paulo, Brasil: Metha.
- Agência Lusa. (14 de Junho de 2016). *Jornal Sol, Online*. Acesso em 2 de Maio de 2018, disponível em Jornal Sol: <https://sol.sapo.pt/artigo/513265/assembleia-da-rep-blica-debate-refeicoes-vegetarianas-nas-escolas-prisoas-e-hospitais>
- Almeida, M., & Oliveira, A. (Dezembro de 2017). *Padrão Alimentar Mediterrânico e Atlântico – Uma Abordagem às Características-chave e Efeitos na Saúde*. *Acta Port Nutr (Online)*, pp. 22-28. Acesso em 2019 de Janeiro de 10, disponível em <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2017.1104> acesso em 09/01/2019 em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n11/n11a04.pdf>
- Alves, R. C., Casal, S., & Oliveira, B. (2009). “Benefícios do café na saúde: mito ou realidade?” *Química Nova*, 32(8), pp. 2169-2180. Acesso em 2019 de Fevereiro de 24, disponível em <https://dx.doi.org/10.1590/S0100-40422009000800031>
- Amouretti, M.-C. (2008). “Cidades e Campos Gregos”. Em J.-L. Flandin, & M. Montanari, *História da Alimentação: Dos Primórdios à Idade Média* (M. Pinhão, Trad., 2 ed., pp. 117-132). Lisboa, Portugal: Terramar.
- André, J. (1991). *Equilíbrio Nutricional do Vegetarianismo*. (M. S. Fonseca, Trad.) São Paulo, São Paulo, Brasil: Manole.
- Assembleia da República. (17 de Abril de 2017). *Diário da República*. Acesso em 31 de Julho de 2017, disponível em Diário da República: <http://data.dre.pt/eli/lei/11/2017/04/17/p/dre/pt/html>
- Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição (Ed.). (s.d.). Comissão de Produtos Alimentares e Segurança Alimentar da Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição. *Código de Boas*

- Práticas da Distribuição Alimentar*. Lisboa, Portugal. Acesso em 21 de março de 2019, disponível em http://aped.pt/application/files/6814/5408/3921/Codigo_Boas_Praticas_Distribuicao_Alimentar_APED.pdf
- Associação Vegetariana Portuguesa. (s.d.). *O vegetarianismo é um estilo de alimentação*. Acesso em 25 de janeiro de 2019, disponível em Associação Vegetariana Portuguesa: <https://www.avp.org.pt/informacao/o-que-e-o-vegetarianismo/>
- Associação Vegetariana Portuguesa. (24 de fevereiro de 2017). *Parecer Sobre a Inclusão da Opção Vegetariana na Cantinas Públicas, em Resposta ao Parecer da Ordem dos Nutricionistas*. Portugal. Acesso em 16 de junho de 2017, disponível em <https://www.avp.org.pt/noticias/parecer-sobre-inclusao-da-opcao-vegetariana-nas-cantinas-publicas-em-resposta-ao-parecer-da-ordem-dos-nutricionistas/>
- Associação Vegetariana Portuguesa, *Online*. (4 de maio de 2018). Acesso em 10 de maio de 2018, disponível em Uma Análise da evolução do comércio vegetariano e vegano em Portugal, entre o período de 2008 e 2018: http://avp.org.pt/wp-content/uploads/2018/05/AVP_Estudo-da-evolu%C3%A7%C3%A3o-do-com%C3%A9rcio-vegetariano-e-vegano-em-Portugal-entre-2008-e-2018.pdf
- Associação Vegetariana Portuguesa. (23 de abril de 2018). Fonte: Associação Vegetariana Portuguesa: <http://www.avp.org.pt/notiacutecias/o-vegetarianismo-ao-longo-da-histria-da-humanidade>
- Aviliez, F. (Junho de 2019). *O Futuro da Alimentação: Uma Análise das Tendências, Mudanças e Reflexões deste Setor*. AGRO:GES. Acesso em 7 de agosto de 2019, disponível em <https://www.agroges.pt/wp-content/uploads/2019/07/201907-AGROGES-ArtigoTecnico.pdf>
- Azevedo, E. (2012). *Alimentos Orgânicos: Ampliando os Conceitos de Saúde Humana, Ambiental e Social*. São Paulo, Brasil: Senac.
- Barros, M. R. (Setembro de 2013). *O Movimento Vegan em Portugal: significados e justificações*. Dissertação de Mestrado. Lisboa, Portugal: Instituto Universitário de Lisboa. Acesso em 10 de Novembro de 2018, disponível em <https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/7375/1/TESE.pdf>
- Bento, A.; Cordeiro, T.; Frias, A.; Salvador, C.; Dias, D.; Amaro, L. F.; Silva, R. Gonçalves, C. (2018). “Estratégia para a Alimentação Escolar em Portugal – Uma Proposta”. *ACTA Portuguesa de Nutrição*, 13 , pp. 8-13. cc-by-nc <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2018.1302>. Acesso em 27 de setembro de 2019, disponível em <http://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2018/08/ACTA-13.pdf>.

- Drumond Braga, I. M. (jul./set de 2018). “Em busca do novo Éden no século XX: os portugueses e a fundação de colónias naturistas no Brasil”. *Hist. cienc. saude-Manguinhos*, 25, pp. 659-678. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/s0104-59702018000400004>
- Bersani, J., & Baladier, C. (2000). *O Grande Atlas das Religiões*. (E. Universalis, Ed.) Lisboa, Portugal: Página.
- Besant, A. (1975). “O Vegetarianismo à Luz da Teosofia”. Em R. Maitreya (Ed.), *O Vegetarianismo à Luz da Teosofia* (pp. 1-29). Lisboa: Ramo Maitreya.
- Bíblia Sagrada* (5 ed.). (2008). Fátima, Portugal: Difusora Bíblica.
- Bloco de Esquerda. (2016), (p. 3). Lisboa. Fonte: <http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf?path=6148523063446f764c324679595842774f6a63334e7a637664326c756157357059326c6864476c3259584d7657456c4a535339305a58683062334d76634770734d6a59314c56684a53556b755a47396a&fich=pjl265-XIII.doc&Inline=true>
- Boström, M., & Klintman, M. (setembro de 2009). “The green political food consumer”. *Anthropology of food*. Acesso em 10 de julho de 2017, disponível em http://www.periodicos.capes.gov.br/?option=com_pmetabusca&mn=88&smn=88&type=m&metalib=aHR0cDovL3JucC1wcmItby5ob3N0ZWQuZXhsaWJyaXNncm91cC5jb20vcHJpbW9fbGlicmFyeS9saWJ3ZWlVYWN0aW9uL3NIYXJjaC5kbz9kc2NudD0wJnBjQXZhaWxhYmIsdHlnb2RlPWZhbHNIJmZyYmc9JnNjcC5zY3BzP
- Botelho, L. (08 de junho de 2018). “Ninguém se salva a pescar sardinha seis meses por ano”. *Público*. Acesso em 20 de agosto de 2019, disponível em <https://www.publico.pt/2018/06/08/politica/noticia/ninguem-se-salva-a-pescar-sardinha-seis-meses-por-ano-1833722>
- Brazil, R. ; Lindemann, I. L. ; Raphaelli, C. O. ; Granada, G. G. (2016). *Fichas técnicas de preparo para alimentação escolar do município de Capão do Leão, RS*. (1. ed., v. 1) São Leopoldo, Brasil: Oikosp .
- Brillat-Savarin, J. A. (2010). *A Fisiologia do Gosto*. (J. Ferreira, J. Cláudio, & R. Barthes, Trans.) Lisboa, Portugal: Relógio d'Água.
- Buckley, G. L. (2014). *Johnny Appleseed and the American Orchard: A Cultural History*. The AAG Review of Books. doi:10.1080/2325548X.2014.954195
- Buscemi, F. (2018). *From Body Fuel to Universal Poison Cultural History of Meat: 1900-The Present* (Vol. 5). (D. Martinelli, Ed.) Lithuania: Springer. Acesso em 14 de Agosto de 2019, disponível em <https://doi.org/10.1007/978-3-319-72086-9>

- Camargo, G. B. (1986). *Gênio e Espírito do Metodismo Wesleyano*. (G. J. Silva, Trad.) Imprensa Metodista. Acesso em 19 de Julho de 2017, disponível em http://www.metodistavilaisabel.org.br/docs/genio_e_espirito_do_metodismo_wesleyano.pdf
- Cambráia, R. P. (abr./jun de 2004). “Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar”. *Revista de Nutrição*, 17, pp. 217-225. Acesso em 14 de novembro de 2018, disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rn/v17n2/21134.pdf>
- Cândido, M. R. (2012). “Banquete Grego: entre o ritual da Philia e o prazer do luxo”. Em C. Soares & P. B. Dias (Eds.), *Contributos para a História da Alimentação na Antiguidade* (pp. 25-33). Coimbra, Portugal: Pombalina. doi:http://dx.doi.org/10.14195/978-989-721-008-2_2
- Cantrell II, P. A. (2000). “Beer and Ale”. In Dietary Liquids. Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (1 ed., Vol. 1, pp. 619-625). Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press.
- Carmo, I. (2011). *Equilíbrio Vital: Vitaminas e Minerais*. Alfragide, Lisboa, Portugal: Librosd`Hoje.
- Carneiro, H. S. (2005). “Comida e Sociedade: Significados Sociais na História da Alimentação”. *História: Questões & Debates*, pp. 71-80.
- Carvalho, D. D. (2009). *Vegetarianismo, a solução para uma vida e um mundo melhor*. Lisboa, Portugal: Minerva.
- Castro. (2004). *Religiões do Mundo: Cultos e Crenças*. (M. A. Fonseca, Trad.) Lisboa, Portugal: Estampa.
- Castro, J. (1959). *Alimentação Moderna e Saúde Completa*. Lisboa, Portugal: Edição da Medicina Natural.
- Centro Vegetariano. (28 de dezembro de 2017). *120000 Vegetarianos - Número quadruplica em 10 anos*. Acesso em 11 de outubro de 2018, disponível em <https://www.centrovegetariano.org/Article-620-Numero-vegetarianos-quadruplica-10-anos-Portugal.html>
- Christopher, A., Bartkowski, J. P., & Haverda, T. (20 de julho de 2018). “Portraits of Veganism: A Comparative Discourse Analysis of a Second-Order Subculture”. *Societies*, 55(8), pp. 1-21 . doi:10.3390/soc8030055
- Coelho. (1995). “Interações nutricionais. Parte I: interações ao nível do trato gastrointestinal”. *Rev. Metab. Nutr.*, 2(3), pp. 106-117.
- Coelho, A. P. (21 de novembro de 2017). “Quem está a assegurar o equilíbrio nutricional dos pratos vegetarianos nas escolas?” Público. Portugal. Acesso em 27 de novembro de 2017, disponível

em <https://www.publico.pt/2017/11/21/sociedade/noticia/quem-esta-a-assegurar-o-equilibrio-nutricional-dos-pratos-vegetarianos-nas-escolas-1793215>

Coelho, A. P. (29 de abril de 2018). “A distribuição alimentar perdida no seu labirinto”. *Público*. Acesso em 21 de agosto de 2019, disponível em <https://www.publico.pt/multimedia/interactivo/alimentacao-na-cidade#a-logica-dos-circuitos-curtos>

Coelho, A. P. (16 de novembro de 2018). “*Porque é que não comemos cães?*” *Público*. Acesso em 12 de novembro de 2020, disponível em <https://www.publico.pt/2018/11/24/sociedade/noticia/nao-comemos-caes-1852195>

Cohen, M. N. (2000). “History, Diet, and Hunter-Gatherers”. Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (1 ed., Vol. 1, pp. 63-71). Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press.

Colares, L. G., Andrade, L. P., Martins, M. C., & Figueiredo, V. O. (2014). *Contratação de Serviços Terceirizados de Alimentação e Nutrição: orientações técnicas* (1 ed.). Rio de Janeiro: Rúbio.

Corbier, M. (2013). “The Broad Bean and the Moray – Social Hierarchies and Food in Rome”. Em J.-L. Flandrin, & L. D. Kritzman (Ed.), *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present* (C. Boastford, A. Goldhammer, C. Lambert, F. M. López-Morillas, & S. Stevens, Trans., pp. 157-170). United States of American: Columbia University Press.

Costa, I. (2012). *Pela sua Saúde! Um Guia com Alimentos Crus para Rejuvenecer e Emagrecer*. Quinta do Conde, Portugal: Ariana.

Craik, E. (2003). “Hippocratic Diet”. Em J. Wilkins, D. Harvey, & M. Dobson, *Food in Antiquity* (4 ed., pp. 343-350). United Kingdom: University of Exeter Press.

Cullum-Dungan, D., & Pawlak, R. (maio de 2015). “Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets”. *Acad Nutr Diet*, 115(5), pp. 801-810. Acesso em 28 de dezembro de 2018, disponível em https://vegstudies.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/JAND_2015.05_Position_of_the_academy_of_nutrition_and_dietetics_vegetarian_diets..pdf

Cunha, A. P., Roque, O. R., & Gaspar, N. S. (2013). *Cultura e Utilização das Plantas Medicinais e Aromáticas* (2 ed.). Lisboa, Lisboa, Portugal: Fundação Calouste Gulbenkian.

DaMatta, R. (1986). *O que faz o Brasil*. Rio de Janeiro, Brasil: Rocco.

Damerow, P. (1993). “Os Nossos Documentos Escritos Mais Antigos”. Em G. Burenult (Ed.), *Berços da Civilização* (pp. 26-33). Estocolmo, Suécia: Universidade de Estocolmo.

- Devine, P. F. (outubro de 1978). “The Moral Basis of Vegetarianism”. *Philosophy*, 53, pp. 481-505. Acesso em 2018, disponível em <http://www.jstor.org/stable/3749877>
- Diário de Coimbra. (2 de abril de 2019). “Portugal é o segundo país que mais come fruta”, p.32.
- Diário da República. (31 de Julho de 2015). Norma reguladora da Ação Social Escolar. *Despacho n. 8452-A/ 2015*. Lisboa, Portugal. Fonte: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/despacho_8452-a_2015.pdf
- Diário da República. (17 de Abril de 2017). *Diário da República Eletrónico*. Acesso em 31 de julho de 2017, disponível em Diário da República: <http://data.dre.pt/eli/lei/11/2017/04/17/p/dre/pt/html>
- Diário da República Eletrónico. (21 de setembro de 2018). *Decreto-lei n.º 74/2018 estabelece o regime da carreira especial de inspeção da Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE)*. Acesso em 19 de agosto de 2019, disponível em <https://dre.pt/application/conteudo/116460404>
- Dias, P. B. (2008). “A linguagem dos alimentos nos textos Bíblicos sentidos para a fome e para a abundância”. *Humanitas*, 60, 157-175. doi:http://dx.doi.org/10.14195/2183-1718_60_11
- Dias, P. B. (2012). “Em Defesa do Vegetarianismo: o Lugar de Porfírio de Tiro na Fundamentação Ética da Abstinência da Carne dos Animais”. Em C. Soares, & P. B. Dias (Eds.), *Contributos para o Estudo da Alimentação na Antiguidade* (pp. 81-92). Coimbra, Portugal: Universidade de Coimbra.
- Dias, P. B. (2012). “Paulo e a controvérsia sobre os alimentos permitidos aos cristãos: a mesa entre dois mundos”. Em J. Ramos, M. D. Pimentel, M. Fialho, N. Rodrigues, J. Ramos, M. D. Pimentel, M. Fialho, & N. Rodrigues (Eds.), *Paulo de Tarso: Grego e Romano, Judeu e Cristão*. Coimbra, Portugal: Universidade de Coimbra.
- Dias, P. B. (2015). “A grande refeição: metáforas alimentares na descrição do transcendente religioso na cultura ocidental”. Em C. Soares, & P. B. Dias, *Odisséia de Sabores* (pp. 1-23). Coimbra, Portugal: Universidade de Coimbra.
- Dombrowski, D. A. (1984). *The Philosophy of Vegetarianism*. Massachusetts, Estados Unidos da América: University of Massachusetts Press.
- Domingos de Carvalho, D. (2009). *Vegetarianismo, a Solução para uma Vida e um Mundo Melhor*. Lisboa, Portugal: Minerva.
- Drumond Braga, I. M. (10 de Junho-Diciembre de 2017). “As Leguminosas no Portugal Moderno: uma Presença Constante e Discreta”. *Antítese*, 10 (20), 592-612. doi:10.5433/1984-3356.201/v10n20p59

- Drumond Braga, I. M. (jul./set de 2018). “Em busca do novo Éden no século XX: os portugueses e a fundação de colónias naturistas no Brasil”. *Hist. cienc. saude-Manguinhos*, 25, pp. 659-678. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/s0104-59702018000400004>
- Drumond Braga, I. M., & Pilla, M. B. (2018). “Rosa Maria para a elite, Rosa Maria para o povo. Culinária brasileira e culinária portuguesa na primeira metade do século XX”. *História* (177). doi:<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2316-9141.rh.2018.133293>
- Dupont, F. (2008). “Gramática da Alimentação e das Refeições Romanas”. Em J.-L. Flandrin, & M. Montanari, *História da Alimentação, dos Primórdios à Idade Média* (M. Pinhão, Trad., pp. 173-188). Lisboa, Portugal: Terramar.
- Durão, C. I., Oliveira, J. I., & de Almeida, M. V. (2008). “Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico”. *Sociedade Portuguesa de Ciências de Nutrição e Alimentação*, 14 (3), 115-128. Acesso em 2019 de janeiro de 09, disponível em Downloads/SPCNA_20100123134305_RAH_2008_n_3_3%20(1).pdf
- Engeln, O. D. (1920). *The World's Food Resources* (Vol. 9). American Geographical Society Stable. Acesso em 24 de abril de 2018, disponível em <http://www.jstor.org/stable/207256>
- FAO. (17 de abril de 2017). FAO Portugal. *Instituto Nacional de Estatística divulga Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016*. Lisboa, Lisboa, Portugal. Acedido a 8/03/2019, <http://www.fao.org/portugal/noticias/detail/en/c/881536/>
- Fausto, M. (2003). *Planejamento de dietas e da alimentação*. Rio de Janeiro, Brasil: Revinter.
- Feijão, R. D. (1958). *Alimentação e Cozinha Racional*. Lisboa, Portugal: Livraria Progresso.
- Feliciano E, Soares E, Nunes N. Acerca de Sopa(s). Confraria da Sopa. Abril de 2003. Lisboa | Michel MM. Manual de Cozinha 1: Técnicas e preparações-base. Porto Editora. Porto. 2006 Acedido em 26/ 04/ 2020 in: <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Sopas.pdf>
- Flandrin, J.-L. (2013). “The Humanization of Eating Behaviours”. Em J.-L. Flandrin, M. Montanari, & A. Sonnenfeld (Ed.), *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present* (C. Botsford, A. Goldhammer, C. Lambert, F. M. López-Morillas, & S. Stevens, Trads., pp. 37-44). New York, New York, USA: Columbia University Press.
- Flandrin, J.-L., & Montanari, M. (2008). *História da Alimentação: Dos Primórdios à Idade Média* (2 ed.). (M. Pinhão, Trad.) Lisboa, Portugal: Terramar.
- Foer, J. S. (2010). *Comer Animais*. (L. Santos, Trad.) Lisboa, Portugal: Bertrand.
- Fonseca, R. (2018). *A Vaca que não Ri*. Lisboa, Portugal: Livros Horizonte.

- Forestell, C. A., Spaeth, A. M., & Kane, S. A. (February of 2012). “To eat or not to eat red meat. A closer look at the relationship between restrained eating and vegetarianism in college females”. *Appetite*, 58 (1), pp. 319-325. doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.015>
- Freire, R. M., & Nogueira, S. B. (2008). “Cardápios Institucionais”. Em M. S. Silva, S. M.C, *Cardápio guia prático para a elaboração* (pp. 87-96). São Paulo, São Paulo, Brasil: Roca.
- Gaarder, J., Hellern, V., & Notaker, H. (1997). *O Livro das Religiões*. (A. Tanque, Trad.), (1 ed., pp. 148-236). Lisboa, Portugal: Editorial Presença.
- Gade, D. W. (2000). “Important Foods from Animal Sources in Staple Foods: Domesticated Plants and Animals”. Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (Vol. 1, pp. 489 – 496). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- García Ruiz, Y. (2015). “Alimentos Kosher en Europa: aspectos religiosos, políticos y económicos”. Em S. Tarodo Soria, & P. Pardo Prieto, *Alimentación, creencias y diversidad cultural* (pp. 137-152). Valência, Valência, Espanha: Tirant Humanidades.
- Gifford, A. C. (2004). *A grande enciclopédia do futuro*.
- Gordon, K. D. (1987). “Evolutionary Perspectives on Human Diet”. Em J. E. Francis (Ed.), *Nutritional Anthropology* (pp. 3-39). New York.
- Graça, P. (abril de 2013). “O comer em Portugal: necessidades, práticas e escolhas”. *O Futuro da Alimentação: Ambiente, Saúde e Economia*. (F. C. Gulbenkian, Ed.) Portugal. Acesso em 29 de janeiro de 2019, disponível em <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/o-futuro-da-alimentacao-pdf.aspx>
- Graça, P. (novembro de 2017). “Novos e velhos riscos alimentares”. *Rev. Riscos e Alimentos*, pp. 32-35. Acesso em 26 de dezembro de 2017, disponível em <http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/11/Novos-e-velhos-riscos-alimentares-Revista-ASAE.pdf>
- Grande Enciclopédia Luso Brasileira* (Vol. XIV). (s.d.).
- Grant, R. M. (1980). “Dietary Laws among Pythagoreans, Jews, and Christians”. *Harvard Theological Review*, 73, pp. 299-310. doi:10.1017/S0017816000002182
- Greenebaum, J. (novembro de 2012). “Managing Impressions “Face-Saving” Strategies of Vegetarians and Vegans”. *Humanity & society*, 36 (4), pp. 309-325. doi:10.1177/0160597612458898
- Greif, S. (2002). “Sustentabilidade econômica e ecologia mediante a opção pelo vegetarianismo”. *Cadernos de Debate, IX UNICAMP*, 55-68. Campinas, São Paulo, Brasil.

- Grenha, P. M. (2011). *Transformações do Consumo Alimentar na Época Contemporânea*. Dissertação de Mestrado em Alimentação - Fontes, Cultura e Sociedade (Gastronomia e Sociabilidade na Época Contemporânea) apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal. Acesso em 05 de 11 de 2018, disponível em <http://hdl.handle.net/10316/18528>
- Grivetti, L. E. (2000). "Food Prejudices and Taboos". Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (Vol. 2, pp. 1495-1513). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Groen, J. J., Tjong, B. K., Koster, M., & Wille-Brans, A. F. (1952). "The Influence of Nutrition and Ways of Life on Blood cholesterol and the Prevalence of Hypertension and Coronary Heart Disease Among Trappist and Benedictine Monks". *American J. Clin. Nutrition*, pp. 456-470.
- Grottanelli, C. (2008). "A Carne e os seus Ritos". Em J.-L. Flandin, & M. Montanari, *História da Alimentação: Dos Primórdios à Idade Média* (J. Nicolas, Trad., 2 ed., pp. 103-116). Lisboa, Portugal: Terramar.
- Henrique, N. S. (2012). "Hábitos Alimentares no Império Romano: Notícias sobre os Comportamentos Animais e Habitats no DE ALIMENTARIUM FACULTATIBUS de Galeno". Em C. Soares, P. B. Dias, C. Soares, & P. B. Dias (Eds.), *Contributos para a História da Alimentação na Antiguidade* (pp. 57-67). Coimbra, Portugal: Centro de Estudos Clássicos e Humanísticos da Universidade de Coimbra.
- Henriques, J. G. (3 de março de 2017). *Público, Online*. Acesso em 15 de junho de 2017, disponível em Público: <https://www.publico.pt/2017/03/03/sociedade/noticia/ja-e-lei-um-prato-vegetariano-em-todas-as-cantinas-publicas-1763917>
- Hesíodo. (2014). *Teogonia* (2ª ed.). (M. Pereira, A. G. Pinheiro, & J. Ferreira, Eds.) Lisboa, Portugal: Imprensa Nacional - Casa da Moeda.
- Holub, J. (2005). *Who was Johnny Appleseed?* New York, New York, USA: Grosset & Dunlap.
- Huby, M. B., & Heine, S. J. (2011). "Meat, morals, and masculinity". *Appetite* (56), pp. 447-450. Fonte: https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_foodethik/Ruby_M.2011.Meat_morals_and_masculinity.pdf
- Instituto Nacional de Estatística. (2017). *Balança Alimentar Portuguesa 2012-2016*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (8 de agosto de 2019). *Intergovernmental Panel on Climate Change*. United Nations Organization, Geneva, Switzerland. Acesso em 9 de agosto de 2019, disponível em https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/Pr_SRCCL.pdf

- Jolibois, R. (1974). *Da dietética à gastronomia: a alimentação da criança na idade pré-escolar*. Lisboa, Portugal: Estampa.
- Joy, M. (2018). *Porque Gostamos de Cães, Comemos Porcos e Vestimos Vacas*. Lisboa, Portugal: Berthand.
- Kardec, A. (2006). *Livro dos Espíritos: Princípios da Doutrina Espírita*. Rio de Janeiro, Brasil: Federação Espírita Brasileira.
- Kiple, K. F., & Ornelas, K. C. (2000). *The Cambridge World History of Food*. (K. F. Kiple, & K. C. Ornelas, Eds.) Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Kislinger, E. (2008). “Os Cristões do Oriente: Regras e Realidades Alimentares no Mundo Bizantino”. Em J.-L. Flandrin, & M. Montanari, *História da Alimentação, dos primórdios à Idade Média* (M. Pinhão, Trad., 2 ed., pp. 287-304). Lisboa, Portugal: Terramar.
- Krause, M. V., & Mahan, K. L. (1991). *Alimentos, nutrição e dietoterapia* (7 ed.). São Paulo, Brasil: Roca.
- Larsen, C. S. (2000). “Dietary Reconstruction and Nutritional Assessment of Past Peoples: The Bioanthropological Record”. Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (pp. 12 – 28). Cambridge: Cambridge University Press.
- Lavrador, J. P. (2012). “A Propósito das Proibições Alimentares do Levítico”. (C. d. Coimbra, Ed.) *Contributos para a história da alimentação na antiguidade*, pp. 93-101. doi:<http://dx.doi.org/10.14195/978-989-721-008-2>
- Lavrador, J. P. (2016). *A Mesa entre Homens, Comensalidade e Gastronomia nos Textos Bíblicos, um Discurso para os nossos Tempos*. Coimbra, Portugal: Universidade de Coimbra.
- Leon Abrams, Jr, H. (2000). “Vegetarianism: Another View”. Em K. F. Kiple, & K. C. Ornelas, *Cambridge World History of Food* (Vol. 2, pp. 1564-1573). Cambridge : Cambridge University Press.
- Levenstein, H. A. (2013). “The Perils of Abundance: Food, Health, and Morality in American History”. Em J.-L. Flandrin, & M. Montanari, *Food: a Culinary History from Antiquy to the Present* (A. Sonnenfeld, Trad., pp. 563-575). Chechester, New York, USA: Columbia University Press.
- Lévi-Strauss, C. (2012). *A Antropologia face aos Problemas do Mundo Moderno*. (M. Olender, Ed., & P. Vidal, Trad.) Lisboa, Portugal: Círculo de Leitores.
- Linzey, A., & Linzey, C. (2019). *Ethical Vegetarianism and Veganism*. (A. Linzey, & C. Linzey, Eds.) New York, NY: Routledge.

- Lisboa, A. F. (1918). *Almanaque Vegetariano Ilustrado de Portugal e Brazil. O homem é frugívoro*, 17-25.
- Longo, O. (2008). “A Alimentação dos Outros”. Em J.-L. Flandrin, & M. Montanari, *História da Alimentação, dos Primórdios à Idade Média* (M. Pinhão, Trad., pp. 235-244). Lisboa, Portugal: Terramar.
- Lucas, T., & Horton, R. (2 de fevereiro de 2019). “The 21st-century great food transformation”. *The Lancet*, 393, pp. 386-387. Acesso em 7 de agosto de 2019, disponível em <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2818%2933179-9>
- Magalhães, Y. T., Neto, A. M., & Gonçalves, P. B. (jan/abril de 2010). “Os múltiplos desafios da gestão de terceirizados: a experiência de gestores contratados”. *Revista Ciência Administrativa*, pp. 116-143.
- Maiocco, Ô. (2017). “Comer Bem Veggie Fora de Casa”. Em Ô. Maiocco, *Eu Como Veggie* (P. C. Guerra, & R. C. Guerra, Trads., pp. 95-108). Lisboa, Portugal: Guerra e Paz.
- Manzalli, P. A. (2010). *Manual para Serviços de Alimentação* (2 ed.). São Paulo, São Paulo, Brasil: Metha.
- Marcos Santiago, R. (2015). Aproximación cualitativa al comportamiento alimentario de los inmigrantes. Em S. Tarodo Soria, & P. Pardo Prieto, *Alimentación, creencias y diversidad cultural* (pp. 263-281). Valencia, Espanha.
- Maria, R. (1956). *100 maneiras de Cozinha Vegetariana*. Porto, Portugal: Livraria Civilização.
- Marques, F. (maio de 2005). Parasita Dissimulado. *Revista Pesquisa FAPESP*, pp. 36-41. Acesso em 19 de novembro de 2017, disponível em <http://revistapesquisa.fapesp.br/wp-content/uploads/2005/05/036-041-medicina.pdf>
- Marques, N. (6 de julho de 2019). “Veganismo A revolução imparável”. (J. Araújo, Ed.) *A Revista do Expresso*, pp. 27-31.
- Martín, A. (2017). *A Cozinha Flexi*. (L. Filipi, Trad.) Lisboa, Portugal: Arena.
- Martins, C. (9 de março de 2019). Comida abre guerra entre pais e escola. *Expresso*, 24. Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Martten, S. P. (2013). *The Prince of Medicine*. New York, New York, United States of America: Oxford University Press.
- Marx, A. (2003). Les Offrandes Végétales dans l'Ancien Testament: Du tribut d'hommage au repas eschatologique. 53, pp. 128-129.

- Mauro, L. (junho de 2017). “The Philosophical Origins of Vegetarianism: Greek Philosophers and Animal World”. *Relations. Beyond Anthropocentrism*, 5 (1), pp. 13-26. doi: <http://dx.doi.org/10.7358/rela-2017-001-maur>
- Mazzini, I. (2013). “Diet and Medicine in the Ancient World”. Em J.-L. Flandrin, & M. Montanari, *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present* (A. Sonnenfeld, Trad., pp. 173-181). New York, USA: Columbia University Press.
- McCorrison, J. (2000). “Wheat - Staple Foods: Domesticated Plants and Animals”. Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. C. Ornelas, & K. F. Kiple (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (Vol. 1, pp. 158-174). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Mendonça, R. T. (2010). *Nutrição: um Guia Completo de Alimentação, Práticas de Higiene, cardápios, doenças, dietas e gestão*. São Paulo, São Paulo, Brasil: Rideel.
- Mezomo, I. B. (2015). *Os Serviços de Alimentação: Planejamento e Administração* (6 ed.). Barueri, SP, Brasil: Manole.
- Minayo, M. D., Deslandes, S. F., & Gomes, R. (2008). *Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade* (28 ed.). Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil: Vozes.
- Mitra, D. A. (2006). *O que Há de Errado em Comer Carne?* São Paulo, Brasil: Ananda Marga Publicações.
- Montanari, M. (2008). “Os Camponeses, os Guerreiros e os Sacerdotes: Imagem da Sociedade e Estilos de Alimentação”. Em J.-L. Flandrin, & M. Montanari, *História da Alimentação: Dos Primórdios à Idade Média* (J. Nicolas, Trad., 2 ed., pp. 261-278). Lisboa, Portugal: Terramar.
- Montanari, M. (2013). “Food Systems and Models of Civilization”. Em J.-L. Flandrin, M. Montanari, & L. D. Kritzman (Ed.), *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present* (A. Sonnenfeld, Trad., pp. 95-104). New York: Columbia University Press.
- Montanari, M. (2013). “Production Structures and Food Systems in the Early Middle Ages”. Em J.-L. Flandrin, M. Montanari, & L. D. Kritzman (Eds.) *Food: a Culinary History from Antiquity to the Present* (C. Botsford, A. Goldhammer, C. Lambert, F. M. López-Morillas, & S. Stevens, Trans., pp. 199-208). Chichester, New York, EUA: Columbia University Press.
- Montanarini, M. (2009). *Soja: Nutrição e Gastronomia*. (Senac, Trad.) São Paulo, São Paulo, Brasil: Senac.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J.-C., Jaime, P., Martins, A., . . . Sattamini, I. (Janeiro-Março de 2016). NOVA. “A estrela Brilha. Classificação dos Alimentos”. *World Nutrition*, 7, pp. 28-40. Acesso em 06 de dezembro de 2017, disponível em <http://archive.wphna.org/wp->

[content/uploads/2016/02/WN-2016-7-1-3-28-40-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA-Portuguese.pdf](#)

- Morais, P. G. (2016). *A Autoridade de Segurança Alimentar e Económica e os seus Inspetores: uma análise sociológica dos dilemas identitários do grupo profissional*. Universidade de Évora, Sociologia, Évora, Portugal. Acesso em 20 de agosto de 2019, disponível em <https://docplayer.com.br/88534888-A-autoridade-de-seguranca-alimentar-e-economica-e-os-seus-inspetores.html>
- Morales, A. R. (2006). *Frutoterapia: Nutrição e Saúde. O Poder Terapêutico das Frutas, Hortaliças, Verdura, Cereais, Legumes e Plantas*. (F. P. Boléo, Trad.) Lisboa, Portugal: A Esfera dos Livros.
- Mota, E. D. (2005). “Alimentação Natural: uma Opção que Faz Diferença”. Em E. D. Mota, *As Fibras na Alimentação: sua Relação com a Saúde e a Doença*. Petrópolis, RJ, Brasil: Vozes.
- Müller, B. (agosto de 2010). *Sociedade Vegana*. Acesso em 01 de outubro de 2018, disponível em <http://sociedadevegana.org/artigos/veganismo-vegetarianismo-e-protovegetarianismo-definicoes-e-concepcoes/>
- Naconecy, C. (2015). *Sociedade Vegetariana Brasileira*. (G. Carvalho, & W. Marly, Eds.) Acesso em 12 de agosto de 2018, disponível em Sociedade Vegetariana Brasileira: http://www.svb.org.br/livros/etica_e_vegetarianismo.pdf
- Navarro, J. A. (2010). *Vegetarianismo e Ciência: Um ponto de vista médico sobre a alimentação sem carne*. São Paulo, São Paulo, Brasil: Alaúde. Fonte: http://www.svb.org.br/livros/etica_e_vegetarianismo.pdf
- Newman, J. (2000). “Wine”. In Dietary Liquids. Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (Vol. 1, pp. 730-737). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Notícias de Coimbra. (3 de março de 2019). *Vegetarianos não gostam das refeições servidas pela Universidade de Coimbra. Estão fartos de soja!* Coimbra, Coimbra, Portugal. Acesso em 4 de março de 2019, disponível em Notícias de Coimbra: https://www.noticiasdecoimbra.pt/vegetarianos-nao-gostam-das-refeicoes-servidas-pela-universidade-de-coimbra-estao-fartos-de-soja/?fbclid=IwAR0W04tkGE3PAyXzQp5_PyVulmCMO0z-wuKp5I3xhJopfM6kmxZlw5DVsx
- Nunes, E. M. (2010). *Vegetarianismo Além da Dieta: Ativismo Vegano em São Paulo*. Dissertação de Mestrado em Ciências Sociais na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo,

São Paulo, Brasil. Acesso em 17 de setembro de 2017, disponível em <file:///C:/Users/Graziele/Downloads/Dissertac%CC%A7a%CC%83o%20%20Vegetarianism%20ale%CC%81m%20da%20dieta%20-%20ativismo%20vegano%20em%20Sa%CC%83o%20Paulo%20%20Ernesto%20Luiz%20Marques%20Nunes.pdf>

Nutton, V. (2004). *Ancient Medicine* (1 ed.). London, England: Routledge.

O Arroz. (1917). *Almanaque Vegetariano Ilustrado de Portugal e Brazil*, 110.

Oliveira, & Pinto. (2011). “Planejamento físico-funcional de UAN”. Em E. S. Abreu, M. N. Spinelli, & A. S. Pinto. São Paulo, São Paulo, Brasil: Metha.

Oliveira, G. (2011). *Alimentação Vegetariana para Bebés e Crianças* (2 ed.). (A. Iglesias, Ed.) Lisboa, Portugal: Arteplural Edições.

Oliveira, G. (2016). *Cozinha Vegetariana para quem quer Poupar* (Reimpressão ed.). (J. Neves, Ed.) Lisboa, Portugal: Arteplural edições.

Oliveira, G. (2017). *Cozinha Vegetariana para Festejar*. (J. Neves, Ed.) Lisboa, Portugal: Arteplural Edições.

Oliveira, G. (2017). *Cozinha Vegetariana para quem quer ser Saudável* (Reimpressão ed.). (J. Neves, Ed.) Lisboa, Portugal: Arteplural Edições.

Oliveira, G. (2018). *Cozinha Vegetariana à Portuguesa*. Lisboa, Portugal: Arteplural Edições.

Oliveira, S., Pinheiro, S., Gomes, P., Bayão Horta, A., & Santos Castro, A. (2000). “Favismo”. *Acta Médica Portuguesa* (13), pp. 237-240. Fonte: <http://repositorio.chlc.min-saude.pt/bitstream/10400.17/179/1/AMP%202000%20237.pdf>

Ordem dos Nutricionistas. (4 de novembro de 2016). Parecer/ P005/2016. 7. Porto, Portugal. Acesso em 18 de fevereiro de 2019, disponível em <http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.PDF?path=6148523063446f764c324679626d56304c334e706447567a4c31684a53556c4d5a5763765130394e4c7a6444515530765247396a6457316c626e527663306c7561574e7059585270646d46446232317063334e686279396d5a5756684d6d597a5979316d5a4>

Ordóñez, J. A., Rodríguez, M. I., Álvarez, L. F., Sanz, M. L. G., Miguillón, G. D. G. F., Perales, L. H., & Cortecero, M. D. (2005). *Tecnologia de Alimentos - Alimentos de Origem Animal* (Vol. 1). (Murad, F. Trad.) Porto Alegre, Brasil: Artmed.

- Ordóñez Pereda, J. A., Rodríguez, M. I., Álvarez, L. F., Perales, L. H., & Cortecero, M. D. (2005). *Tecnologia de Alimentos - Alimentos de Origem Animal* (Vol. 2). (Murad, F. Trad.) Porto Alegre, Brasil: Artmed.
- Ornellas e Castro, I. (2012). “Discursos e Rituais na Mesa Romana: Luxo, Moralismo e Equívoco”. Em C. Soares, & P. B. Dias (Eds.), *Contributos para o Estudo da Alimentação na Antiguidade* (pp. 69-79). Coimbra, Portugal: Universidade de Coimbra.
- Ortner, D. J., & Theobald, G. (2000). “Paleopathological Evidence of Malnutrition”. Em K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (Vol. 1, pp. 34 – 44). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Osborne, C. (2003). “Ancient Vegetarianism”. Em J. Wilkins, D. Harvey, & M. Dobson, *Food in Antiquity* (pp. 214-224). University of Exeter Press.
- Osório, M. M. (2002). “Factores determinantes da anemia em crianças”. *Jornal de Pediatria*, 78 (4), pp. 269-278. doi:0021-7557/02/78-04/269
- Ottolenghi, Y. (2012). *O Novo Vegetariano*. (N. Macmillan, Ed., & M. Campos, Trad.) Porto, Portugal: Civilização.
- Ovídio, (2007). *Metamorfoses* (2 ed., Vol. 1). (P. F. Alberto, Trad.) Lisboa, Portugal: Cotovia.
- Pacheco, S. (2016). *Parecer do Projeto de lei n.º 111/XIII/1ª - Inclusão de opção vegetariana em todas as cantinas públicas*. Parecer, Assembleia da República, Comissão de Agricultura e Mar, Lisboa. Acesso em 13 de fevereiro de 2018, disponível em <http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.PDF?path=6148523063446f764c324679626d56304c334e706447567a4c31684a53556c4d5a5763765130394e4c7a6444515530765247396a6457316c626e527663306c7561574e7059585270646d46446232317063334e68627938304d444a6b4d44566b4e53316b5a4>
- Parra, R. G., & Duailibi, S. R. (2002). “Uso de Alimentos Funcionais: os Princípios e as Quantidades Necessárias para se Obter o Apelo da Saudabilidade”. Em E. A. Torres, *Alimentos do Milênio* (pp. 1-14). São Paulo, São Paulo, Brasil: Signus.
- Pautreau, J.-P. (2002). “A Europa Pré-histórica: dos Predadores aos Camponeses”. Em J. Carentier, & F. Lebrun, *História da Europa* (M. Ruas, Trad., 3 ed., pp. 39-51). Lisboa, Portugal: Estampa.
- Pedrocco, G. (2001). “A Indústria Alimentar e as Novas Técnicas de Conservação”. Em J.-L. Flandrin, & M. Montanari, *História da Alimentação – Da Idade Média aos Tempos Atuais* (pp. 345-356). Lisboa, Portugal: Terramar.

- Perlès, C. (2008). “As Estratégias Alimentares nos Tempos Pré-históricos”. Em J.-L. Flandrin, & M. Montanari, *História da Alimentação: Dos Primórdios à Idade Média* (M. d. Pinhão, Trad., 2 ed., Vol. 1, pp. 25-40). Lisboa, Portugal: Terramar.
- Peterson, D. M., & Murphy, P. J. (2000). “Oat – Grains”. In Staple Foods: Domesticated Plants and Animals. Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (Vol. 1, pp. 121-132). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Pilgrim, K. (2013). “‘Happy Cows,’ ‘Happy Beef’: A Critique of the Rationales for Ethical Meat”. *Environmental Humanities*, 3, pp. 111-127. Acesso em 15 de agosto de 2019, disponível em https://www.academia.edu/13442952/Happy_Cows_Happy_Beef_A_Critique_of_the_Rationales_for_Ethical_Meat?email_work_card=thumbnail
- Pinheiro, J. (2016). “Entre Medicina e Filosofia: a Apologia de Comer Vegetais em Plutarco”. Em J. Pinheiro & C. Soares (Ed.), *Patrimónios Alimentares de Aquém e Além Mar* (pp. 359-370). Coimbra, Portugal: Pombalina. doi:http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-1191-4_16
- Pinho, I., Rodrigues, S., Franchini, B. & Graça, P. (fevereiro de 2016). *Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde*. (P. N. Saudável, Ed.). Acesso em 26 de dezembro de 2018, disponível em Direção-Geral de Saúde: https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1455296179Padr%C3%A3oAlimentarMediterr%C3%A2nico_Promotordesa%C3%BAde.pdf
- Pinho, J. P., Silva, S. C., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., Guerra, A., & Graça, P. (abril de 2016). *Alimentação Vegetariana em Idade Escolar*. (Programa Nacional para a Alimentação Saudável, Ed.) Acesso em 28 de dezembro de 2018, disponível em https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1460120952Alimentac%C3%A7%C3%A3oVegetarianaemIdadeEscolar.pdf
- Pinto, A., & Ávila, H. (2015). “Os Desafios da Restauração Coletiva e o Nutricionista como Impulsionadores do seu Desenvolvimento”. Em A. P. Nutrição (Ed.), (pp. 22-32). Portugal. Acesso em 19 de agosto de 2019, disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/apn/n2/n2a04.pdf>
- Pitte, J.-R. (2013). “The Rise of the Restaurant”. Em J.-L. Flandrin, M. Montanari, & L. D. Kritzman (Ed.), *A Culinary History from Antiquy to the Present* (C. Botsford, A. Goldhammer, C. Lambert, F. M. López-Morillas, & S. Stevens, Trads., pp. 517- 528). New York, EUA: Columbia University Press.

- Pollan, M. (2009). *O Dilema do Omnívoro* (2 ed.). (P. Xavier, Trad.) Alfragide, Lisboa, Portugal: Dom Quixote.
- Potocka, S. (13 de fevereiro de 1911). “Como nos devemos alimentar”. (J. Chaves, Ed.) *Ilustração Portuguesa*, in: *O Século*, 260 (Suplemento semanal), pp. 211-213. Acesso em 27 de dezembro de 2017, disponível em http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/OBRAS/IlustracaoPort/1911/N260/N260_master/N260.pdf
- Poulain, J.-P. (2013). *Sociologias da Alimentação: os Comedores e o Espaço Social Alimentar* (2ª ed.). Trindade, Santa catarina, Brasil: Editora UFSC.
- Poulain, J.-P., & Proença, R. P. (out./dez. de 2003). “Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares”. *Rev. Nutr.*, 4, pp. 365-386.
- Preece, R. (2008). “Judaism in the Earlier Christian Heritage”. Em Preece, R. *A History of Ethical Vegetarian Thought* (pp. 117-135). Vancouver, Canadá: The University of British Columbia.
- Produtos Tradicionais Portugueses*. (s.d.). Acesso em 8 de fevereiro de 2019, disponível em Direção Geral da Agricultura e Desenvolvimento Rural: <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/>
<https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/sopa>
- Queiroz, A., Mota, I., & Cardoso, S. (jul./ set. de 2015). “O Direito à Alimentação Saudável no Contexto das Políticas Nutricionais”. (A. P. Nutricionistas, Ed.) *Acta Portuguesa de Nutrição*, 2, pp. 34-37. Acesso em 21 de agosto de 2019, disponível em https://www.apn.org.pt/documentos/ACTA_n2_LOW.pdf
- Quintaes, K. D. (2005). *Por Dentro das Panelas*. São Paulo, São Paulo, Brasil: Varela.
- Quintaes, K. D., & Caleffi, R. (2010). *Tudo sobre Panelas*. São Paulo, São Paulo, Brasil: Atlântica.
- Raphaelli, C. O.; Piva, T. P.; Lindemann, I. L.; Granada, G. G. (2018). “Adequação numérica de nutricionista, perfil de cardápios, número de alunos nos serviços de alimentação escolar do sul do Rio Grande do Sul”. *SEMINA. Ciências Biológicas e da Saúde (Online)*, 39, pp. 9-18. DOI: 10.5433/1679-0367.2018v39n1p9
- Redman, C. (1993). “A Mesopotâmia e as Primeiras Cidades”. Em G. Burenult, *Berços da Civilização* (pp. 15-17). Estocolmo, Suécia: Universidade de Estocolmo.
- Regulamento 1308/2013 – “Estabelece uma organização comum dos mercados dos produtos agrícolas”. (20 de dezembro de 2013). *Jornal Oficial da União Europeia*. Portugal. Acesso em 14 de fevereiro de 2018, disponível em https://www.portugal2020.pt/Portal2020/Media/Default/docs/Legislacao/Regulamento_1308-2013_PARLAMENTO_EUROPEU_E_DO_CONSELHO.pdf

- Ribeiro, J. (1917). “Vegetariana, Vegetaliana – e Menús Frugívoros”. *Almanaque Vegetariano Luso-Brasileiro*.
- Ribeiro, J. A. (2003). *Património Florísico Duriense: Plantas Bravias, Comestíveis, Condimentares e Fruteiras Silvestres*. (J. Azevedo, Ed.) Portugal: Mirandela. Acesso em 26 de fevereiro de 2019, disponível em <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/9663.pdf>
- Ribeiro, J. A., Monteiro, A. M., & Fonseca da Silva, M. (2000). *Etnobotânica: Plantas Bravias, Comestíveis, Condimentares e Medicinais*. (J. Azevedo, Ed.) Viseu, Portugal: Mirandela.
- Ribeiro, V. (2015). *As 5 cores da Cozinha Saudável*. Alfragide, Lisboa, Portugal: Lua de Papel.
- Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H.; Strohm, D.; Watzl, B. (2016). “Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE)”. doi:10.4455/eu.2016.021
- Rita, D. d. O., Amante, C., Seemann, D. K., Silva, J. O., & Silva, G. T. (2013). “Gestão Sustentável de Restaurantes Universitários: O caso de uma Universidade Federal no Sul do Brasil”. *XIII Coloquio de Gestión Universitaria en Américas Rendimientos académicos y eficacia social de la Universidad*, (pp. 1-10). Buenos Aires. Acesso em 21 de agosto de 2019, disponível em <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/114747/2013016%20-%20Gest%c3%a3o%20Sustent%c3%a1vel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Riveira, M., & Shami, A. (setembro de 2013). “Attitudes and orientation toward vegetarian food in the restaurant industry - An operator’s perspective”. *International Journal of Contemporary Management*, 25 (7), pp. 1049-1065. doi:10.1108/IJCHM-07-2012-0116
- Rodrigues, A. (2012). *A Construção da Identidade Social por Meio do Consumo Vegetariano: um Estudo Netnográfico*. 216. Lavras, Minas Gerais, Brasil. Acesso em 28 de janeiro de 2019, disponível em http://repositorio.ufla.br/bitstream/1/926/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O_A%20constru%C3%A7%C3%A3o%20da%20identidade%20social%20por%20meio%20do%20consumo%20vegetariano%20um%20estudo%20netnogr%C3%A1fico.pdf
- Rodrigues, A., Carvalho, D., Oliveira, S. R., Freitas, R. C., & Sette, R. (11, 12, 13 de setembro de 2012). “O Vegetarianismo como Estilo de Vida e Postura de Consumo: uma análise dos factores influentes na adoção de uma dieta vegetariana”. *VI Encontro Nacional de Estudos do Consumo, II Encontro Luso-Brasileiro de Estudos do Consumo*, (pp. 1-20). Rio de Janeiro. Acesso em 10 de janeiro de 2019, disponível em http://estudosdoconsumo.com/wp-content/uploads/2018/05/ENEC2012-GT05-Rodrigues_Carvalho_Oliveira_Freitas_e_Sette-O_vegetarianismo_como_estilo_de_vida.pdf

- Rodríguez, C. F., & Peñín, R. M. (2015). “Alimentación Kasher: el registro zooarqueológico del Castro de los Judíos (Puente Castro, León)”. Em S. Tarodo Soria, & P. C. Pardo Prieto, *Alimentación, creencias y diversidad cultural* (pp. 153-170). Valência: Tirant Humanidades.
- Rosa-Limpo, B. (1959). *O Livro de Pantagruel* (20 ed.). Lisboa, Portugal.
- Rosenberg, B. (2008). “A Cozinha Árabe e o seu Contributo para a Cozinha Europeia”. Em J.-L. Flandrin, & M. Montanari, *História da Alimentação, Dos primórdios à Idade Média* (M. Pinhão, Trad., 2 ed., pp. 305-323). Lisboa, Portugal: Terramar.
- San Epifanio, L. E. (2015). “Gobernanza de Los Sistemas Alimentarios y Constitucionalismo Global”. Em T. S. Soria, & P. P. Pietro, *Alimentación, Creencias y Diversidad Cultural* (pp. 73-102). Valencia, Espanha: Tirant Humanidades.
- Sant’ana, E. (2008). *O Cardápio Oculto: um Estudo Sobre a Ideologia Vegetariana*. Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil.
- Santiago, R. M. (2015). “Aproximación Cualitativa al Comportamiento Alimentario de los Inmigrantes”. Em S. T. Soria, & P. C. Prieto, *Alimentación, Creencias y Diversidad Cultural* (pp. 263-281). Valência, Espanha: Tirant Humanidades.
- Santos, D. O. A. (jan/jun de 2012). “Aproximações à medicina monástica em Portugal na Idade Média”. *História*, 31 (1), pp. 47-64. Acesso em 8 de março de 2019, disponível em <http://www.scielo.br/pdf/his/v31n1/a04v31n1.pdf>
- Santos, M. F. (2004). *Vegetais e Companhias*. Porto, Portugal.
- Schaarsschm, K. (s.d.). *Biodinâmica*. Acesso em 25 de setembro de 2019, disponível em ABIOP – Associação Biodinâmica Portugal: http://www.biodinamicaportugal.com/?page_id=342
- Silva, A. (23 de janeiro de 2016). *Debates Parlamentares*. 34-36. Lisboa, Portugal. Acesso em 13 de agosto de 2017, disponível em <http://debates.parlamento.pt/catalogo/r3/dar/s2a/13/01/033/2016-01-23/34?pgs=34-36&org=PLC>
- Silva, A. (3 de dezembro de 2016). *Pessoas Animais Natureza Representação Parlamentar. Projeto de lei n.º 111/XIII/1ª Inclusão de opção vegetariana em todas as cantinas públicas*. Lisboa, Portugal. Acesso em 19 de julho de 2017, disponível em <http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf?path=6148523063446f764c3246795a5868774d546f334e7a67774c336470626d6c7561574e7059585270646d467a4c31684a53556b76644756346447397a4c334271624445784d53315953556c4a4c6d527659773d3d&fich=pjl111-XIII.doc&Inline=true>

- Silva, E. P.; Lindermann, I. L.; Mintem, G. C.; Raphaelli, C. O. Brasil, R.; Granada, G. G. (2017). “Adequação da alimentação escolar a partir da elaboração de Fichas Técnicas de Preparação”. *Nutrição Brasil*. 16, pp. 280-287.
- Silva, M. S. (1912). *O Cozinheiro Prático*. Porto, Portugal: Livraria Fernandes.
- Silva, S. G., Pinho, J., Borges, C., Santos, C. T., Graça, P., & Santos, A. (julho de 2015). *Linhas de Orientação para uma alimentação Vegetariana Saudável*. (P. N. Saudável, Ed.) Lisboa, Portugal. Acesso em 08 de janeiro de 2019, disponível em <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/07/Linhas-de-Orienta%C3%A7%C3%A3o-para-uma-Alimenta%C3%A7%C3%A3o-Vegetariana-Saud%C3%A1vel.pdf>
- Singer, P. (2008). *Libertação Animal* (2 ed.). (M. S. Aubyn, Trad.) Porto, Portugal: Via Ótima.
- Singer, P. (2012). “Utilitarianism and Vegetarianism”. *Philosophy & Public Affairs*, pp. 325-337. Acesso em 08 de outubro de 2018, disponível em https://fewd.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/Singer_P.1980.Utilit.and.Veg.2265002.pdf
- Singer, P. (2015). *Animal Liberation* (4 ed.). New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Singer, P., & Mason, J. (2006). *Como Comemos*. (I. Veríssimo, Trad.) Lisboa, Portugal: Dom Quixote.
- Slywitch, E. (2010). *Alimentação sem Carne: Guia prático*. São Paulo, Brasil: Alaúde.
- Slywitch, E. (2012). *Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos*. Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: Departamento de Medicina e Nutrição da Sociedade Brasileira Vegetariana. Acesso em 5 de março de 2019, disponível em <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>
- Soares, C. (2012). “Arte Culinária em Xenofonte, Platão e Aristóteles”. Em C. Soares, & P. B. Dias, *Contributos para a História da Alimentação na Antiguidade* (pp. 35-46). Coimbra, Portugal: Centro de Estudos Clássicos e Humanísticos da Universidade de Coimbra.
- Soares, C. (2018). *Biblioalimentaria: alimentação, saúde, sociabilidade à mesa no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra*. Coimbra, Portugal: Universidade de Coimbra. doi:<http://doi.org/10.14195/978-989-26-1364-2>
- Sobral, M. (28 de novembro de 2017). “Mais de três mil crianças obrigadas a comer refeições vegetarianas em Palmela”. Setúbal, Portugal. Acesso em 18 de dezembro de 2017, disponível em <https://www.diariodaregiao.pt/2017/11/28/mais-de-tres-mil-criancas-obrigadas-a-comer-refeicao-vegetariana-em-palmela>
- Sociedade Vegetariana Brasileira*. (s.d.). Acesso em 15 de agosto de 2018, disponível em Sociedade Vegetariana Brasileira: <https://www.svb.org.br/>

- Sociedade Vegetariana Brasileira*. (s.d.). *Ética Animal*. Brasil. Acesso em 1 de fevereiro de 2019, disponível em Sociedade Vegetariana Brasileira: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/etica-animal>
- Sol. (14 de junho de 2016). *Assembleia da República Debate Refeições Vegetarianas nas Escolas, Prisões e Hospitais*. Portugal. Acesso em 27 de maio de 2018, disponível em <https://sol.sapo.pt/artigo/513265/assembleia-da-rep-blica-debate-refeicoes-vegetarianas-nas-escolas-prisoos-e-hospitais>
- Soler, M. G. (2001). *El Arte de Comer en la Antigua Grecia*. Madrid, Espanha: Biblioteca Nueva.
- Soria, S. T., & Prieto, P. C. (2015). *Alimentación, Creencias y Diversidad Cultural*. Valência, Espanha: Tirant Humanidades.
- Sousa, A. A., Azevedo, E., Lima, E. E, Silva, A. P. F. (2012). “Alimentos orgânicos e saúde humana: estudo sobre as controvérsias”. *Rev Panam Salud Publica*, 31(6), pp. 513–7.
- Souza, A. (1918). *Almanaque Vegetariano Ilustrado de Portugal e Brazil*.
- Souza, A. (1923). *A Saúde pelo Naturismo* (4ª ed.). Lisboa, Portugal: Fluminense.
- Souza, A. (1937). *Banhos de Sol* (1ª ed.). Porto, Portugal: Porto.
- Spencer, C. (1993). *The Heretic’s Feast: A History of Vegetarianism*. Hanover: University Press of New England.
- Standing Committee on Nutrition. (25-28 de março de 2013). 1-5. Genebra, Suíça. Acesso em 4 de agosto de 2019, disponível em http://www.unscn.org/files/Annual_Sessions/UNSCN_Meetings_2013/conceptnote_meeting_of_the_minds_1803.pdf
- Taggart, S., & Betz, J. (Diretores). (2016). *Sementes: a História por Contar* [Filme Cinematográfico]. Rádio e Televisão de Portugal. Acesso em 11 de maio de 2018
- The Lancet Commissions. (2019). *Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. Acesso em 6 de agosto de 2019, disponível em [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- Thelander, J. (2019). “Our Ambivalent Relations with Animals”. Em A. Linzey, & C. Linzey (Eds.), *Ethical Vegetarianism and Veganism* (p. 302). New York: Routledge.
- Toussaint-Samat, M. (2009). *A History of Food*. (A. Bell, Trad.) Blackwell.

- Vaquinhas, I. (2018). “Mulheres na Universidade de Coimbra: o Caso das Primeiras Estudantes Caboverdianas”. *História - Revista da FLUP*, 8 (1), pp. 219-244. doi:10.21747/0871164X/hist8a12
- Veiga, A. V. (?). *Evangeliario Naturista* (Vol. 5). São Paulo, São Paulo, Brasil: Teixeira & Cia.
- Wettstein, M. F. (2010). *Bioética e Restrição Alimentar por Motivação Religiosas: Tomada de Decisão em Tratamentos de Saúde*. 55. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Acesso em 5 de março de 2019, disponível em <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/26904/000762339.pdf?sequence=1>
- Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2008). *Entendendo Nutrientes* (10 ed., Vol. 1). Brasil: Cengage do Brasil.
- Whorton, J. C. (1984). “Historical development of vegetarianism”. *The American Journal*, 59 (Suplemento), pp. 1103-1109.
- Whorton, J. C. (2000). “Vegetarianism: Another View”. Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (Vol. 2, pp. 1553 - 1563). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Wilkins, J. M., & Hill, S. (2006). *Food in the Ancient World*. Austrália: Wiley-Blackwell.
- Wilkins, J., & Nadeau, R. (2015). *A Companion to Food in the Ancient World*. Wiley Blackwell.
- Wilson, A. C. (2004). *A grande enciclopédia do futuro* (1 ed.). (C. Wilson , Ed., & A. Chaves, Trad.) Porto, Portugal: Asa.
- Winckler, M. (18 de outubro de 2018). “Vegfest 2018: O vegetarianismo no Brasil e no mundo” [Entrevista]. Acesso em 1 de março de 2019, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=fDtHlwjmAko>
- Wing, E. S. (2000). “Animals Used for Food in the Past: As Seen by Their Remains Excavated from Archaeological Sites”. Em K. F. Kiple, K. C. Ornelas, K. F. Kiple, & K. C. Ornelas (Eds.), *The Cambridge World History of Food* (Vol. 1, pp. 51 – 58). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

ANEXOS

ANEXO I - Cronologia da hominização e comportamento alimentar

Época	Data	Aquisições	Local
Paleolítico Inferior			
1) Australopithecus	- 2,000,000	Pequenas caças; pequenos peixes capturados; reunindo Ferramentas de pedra para caça e preparação da comida	Africa África
2) Homo Erectus (Pré-Neanderthal)	- 800,000	Uso do fogo	África
	- 750,000	Uso do fogo e canibalismo	China
	- 500,000	Elefantes da floresta	Europa
3) Homo Sapiens	- 430,000	Caçados com uso de armadilhas Caça de grande e médio porte Quase inteiramente dieta carnívora (Homem de Tautavel)	Em todos os locais Europa
	Paleolítico Médio		
Homem Neanderthal	- 50,000	Mamute lanoso caçado	Europa
Paleolítico Superior			
Homem de Cro- Magnon	- 40,000	Mamute lanoso caçado	América do Norte
	- 30,000	Forno (furo com pedras quentes)	Europa
	- 27,000	Forno de barro	Checoslováquia
	- 21,000	Gazela e veado explorado	Sinai
		Ovelha explorada	Magrebe
	- 15,000	Bisão caçado (Extinto) cavalo caçado	América do Norte América do Norte
	- 12,000	Exploração seletiva de rena	França
	- 11,000	Domesticação do cão Primeiros moinhos para moer grão, primeiras cestas	Suíça, Ucrânia, Turquia América do Norte
	- 10,000	Ovelhas criadas	Irã
		Girassóis	América do Norte
		Colheita de milho-painço	América do Norte
		Caça com laços	Europa
		Legumes de raiz crescidos	Nova Guiné
	Vasos de barro	Japão	
	Uvas bravas colhidas	Sul da Europa	
	Primeiro trigo não-frágil	Jericó (Oriente Próximo)	
Mesolítico			
	- 9000	Domesticação do bode	Persia
	- 8000	Foice de pedra (cereais colhidos) Representações da deusa mãe; declínio da caça (masculino)	França (Dordonha) Oriente Médio Europa
		Milho cultivado	México
		Feijão cultivado	México
		Cabaças cultivadas	México
	- 7800	Proto-cultura de cereais (cevada, trigo)	Próximo Oriente e Mas-d'Azil
	- 7500	Favas cultivadas	América Central, Tailândia
	- 7000	Domesticação dos auroques Assentamento em áreas onde cereais silvestres cresciam Cultivo da tamareira	Grécia, Próximo Oriente Próximo Oriente
		Proto-cultura de cevada, ervilha e lentilha Surgimento da enxada	Sumeria Extremo Oriente, Europa
	- 6000	Azeitonas exploradas, óleo pressionado Domesticação do cão, cabra e ovelha Filtros de suco de frutas usado em moradores dos lagos e aldeias	Médio Oriente Próximo Oriente Mediterrâneo Europa Suíça
		Mudança gradual da coleta para a agricultura Mudança gradual de caça para a pastorícia	Hemisfério Norte Hemisfério Norte
		Cerejas, vinho de cereja	Turquia
		Cerveja fabricada	Turquia
		Cerâmica feita	Turquia
		Mariscos reunidos	América do Norte
Neolítico			
	- 5000	Fazendas estabelecidas, cultivo do trigo Cerveja feita de cereais Domesticação do javali (porco) Moinhos para moer grãos Domesticação do boi	Europa Babilônia Itália México Oriente Médio, Magrebe, Próximo Oriente

- 4500	Métodos seletivos de pecuária Viticultura, vinificação	Sumeria Próximo Oriente, Suméria, Egito Próximo Oriente
- 4000	Laticínios, manteiga, queijo Painço cultivado Marmelos cultivados Milho cultivado Cerveja fabricada Galinhas criadas Centeio comido Chamarizes usados para pegar a galinha Arroz selvagem reunido Sementes de pinheiro comidos (óleo e polpa) Bolbos de jacinto selvagens comido Domesticação do cavalo	China Babilônia Próximo, Oriente Peru Egito Índia, Paquistão França (Provence) América do Norte América do Norte América do Norte
- 3500	Cultivo de batatas Primeiras contas das fazendas Arroz cultivado Primeiro comércio marítimo Lhamas criados	América do Norte Ásia Central Peru Próximo Oriente Tailândia Mediterrâneo
- 3000	Burros criados Figos crescidos Arrozais inundados Hidromel Campos irrigados Damascos cultivados Domesticação do camelo Pesca em alto mar Uso de animais para arar Videiras cultivadas Arado de metal Abelhas mantidas em colmeias Domesticação do búfalo	Peru Egito, Palestina Egito Sul da China Egito Egito, Próximo Oriente China Ásia Central Creta Egito Creta, Grécia Próximo Oriente Egito Tailândia
- 2500	Primeira legislação agrícola Cebolas cultivadas Cabaças cultivadas Córregos represados para peixe Domesticação do pato e ganso Domesticação do iaque Melões cultivados	Sumeria Caldeia Peru Canadá Egito, Próximo Oriente Tibete Sudão, leste da África
- 2000	Painço cultivado Cevada cultivada Baleias caçadas	Mauritânia Europa Central América do Norte
- 1500	Hortas de vegetais em pântanos drenados Batatas cultivadas Domesticação do Ganso Domesticação do Pombo Cultivo de soja	México México, América Central Alemanha Grécia Norte da China
- 1200	Açúcar mencionado em o Ramayana Método de fritura Milho, feijão e cabaças crescidas Citrinos cultivados	Índia Egito América do Norte Índia
- 1000	Domesticação da rena Cultivo da mandioca	Europa, norte da Ásia Colômbia, América Central
- 800	Cultivo de Lucerna	Babilônia, Oriente Médio
- 600	Cultivo de Melões Criação de galinhas	Egito, Grécia, Pérsia Grécia
- 400	Cana-de-açúcar cultivada Trigo mole crescido Cultivo do arroz Uso de cerefólio Criação de veados Cultivo de Videiras	Mesopotâmia Norte da China Japão Roma Roma França (Provença)
- 100	Uso de chá Pão crescido com levedura de cerveja Cultivo de ostras	China Gália Gália
Era Cristã		
Primeiro século	Invenção do barril Invenção do moinho com palhetas Cidra comum para bebidas	Gália Grã-Bretanha Gália
Século 7	Bebidas destiladas	Irão
século 13	Cultivo do trigo mourisco	Europa
1276	Primeira destilação oficial de uisque	Irlanda
Século 14	Moinho de arroz	Itália (Lombardia)
1500	Espinafre crescido	Europa

	Palma de óleo cultivada	Guiné
1520	Primeiro trigo	América do Norte
	Primeiro vinhedo	América do Norte
1523	Primeiro milho	País Basco e Europa
1528	Feijão cultivado	Itália
1550	Abóboras cultivadas	Europa
1570	Perus criados	Europa
1603	Menção da alcachofra de Jerusalém	Quebec
	Chegada dos pimentos doces	País Basco e Europa
1610	Chegada do chá	Europa
1660	Ervilhas verdes cultivadas	Holanda, França
1664	Chegada do café	França (Provença)
1678	Champanhe	França
1750	Tomates cultivados nos jardins	França, Itália
1772	Espinafres da Nova Zelândia crescido	Áustria, Inglaterra
1776	Permissão da captura de coelho por pessoas comuns	França
1801	Refinaria de açúcar de beterraba	França
1804	Preservação de alimentos por esterilização (o Método de Appert)	França
1842	Descoberta de calorias	Alemanha
1830	Chicória desenvolvida da endívia	Bélgica
1912	Descoberta das vitaminas	Polónia

Fonte: Toussaint-Samat (2009, p. 684-689)

ANEXO II–Parecer do Comité Científico da FLUC



FLUC FACULDADE DE LETRAS
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Coimbra, 20 de junho de 2018

Ex.ma Senhora Presidente do Conselho Diretivo da ARS-Centro

Dr^a Rosa Maria dos Reis Marques

Graziele Guimarães Granada é estudante do Doutoramento em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades da Universidade de Coimbra e propõe-se realizar um projeto de investigação intitulado “A opção vegetariana nos serviços alimentares das instituições para os diferentes ciclos da vida: características, consequências nutricionais, organizacionais e de custos”, projeto esse que foi aprovado pelo Conselho Científico da Faculdade de Letras.

A investigação conduzida neste âmbito servirá de base à elaboração da tese de doutoramento de Graziele Granada, pelo que a colaboração de V.^a Ex.^a se reveste de grande importância para a concretização do estudo. Solicitamos, assim, a sua autorização para a realização da pesquisa por parte da doutoranda. O tema abordado é o vegetarianismo e o estudo tem como objetivo verificar a viabilidade e implicações da implantação de menus vegetarianos para os portugueses que, diária ou periodicamente, frequentam instituições públicas, fazendo dentro delas as suas refeições.

Serão aplicados questionários aos/às administradores/as e utentes dos serviços de alimentação que se disponibilizarem a responder. A identificação dos participantes, das instituições/estabelecimentos será mantida privada. Posteriormente, os resultados serão encaminhados para as respetivas instituições /estabelecimentos.

Informamos também que será submetido um pedido de apreciação deste projeto de investigação à Comissão de Ética da Administração Regional de Saúde do Centro.

Solicitamos ainda autorização para divulgação por correio eletrónico à rede de contactos das instituições tuteladas pelos organismos e entidades referidos no anexo a esta carta.

Agradecendo antecipadamente a sua colaboração, apresento os melhores cumprimentos.

Maria Teresa de Castro Mourinho Tavares
Subdiretora da Faculdade de Letras



ANEXO III - Parecer do Comité de Ética da Faculdade de Medicina – UC



FMUC FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

COMISSÃO DE ÉTICA DA FMUC

Of. Refª **063-CE-2018**

Data 23/7/2018

C/C aos Exmos. Senhores
Investigadores e co-investigadores

Exmo. Senhor
Prof. Doutor Duarte Nuno Vieira
Director da Faculdade de Medicina de
Universidade de Coimbra

Assunto: Projeto de Investigação no âmbito do Programa de Doutoramento - Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra (refª CE-059/2018).

Candidato(a): Grazielle Guimarães Granada

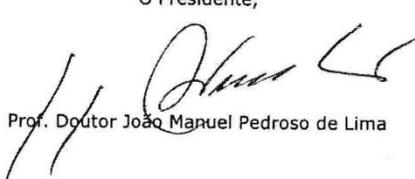
Título do Projeto: "A opção vegetariana nos serviços alimentares das instituições para os diferentes ciclos de vida: características, consequências nutricionais, organizacionais e de custos".

A Comissão de Ética da Faculdade de Medicina, após análise do projeto de investigação supra identificado, decidiu emitir o parecer que a seguir se transcreve:

"Parecer favorável não se excluindo, no entanto, a necessidade de submissão à Comissão de Ética, caso exista, da(s) Instituição(ões) onde será realizado o Projeto".

Queira aceitar os meus melhores cumprimentos

O Presidente,


Prof. Doutor João Manuel Pedroso de Lima

HC

SERVIÇOS TÉCNICOS DE APOIO À GESTÃO - STAG • COMISSÃO DE ÉTICA

Pólo das Ciências da Saúde • Unidade Central

Azinhaga de Santa Comba, Celas, 3000-354 COIMBRA • PORTUGAL

Tel.: +351 239 857 708 (Ext. 542708) | Fax: +351 239 823 236

E-mail: comissaoetica@fmed.uc.pt | www.fmed.uc.pt

ANEXO IV – Autorização do Conselho de Administração do CHUC



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



UNIDADE DE INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Exm.^a Senhora
Dr.^a Graziela Guimarães Granada

SUA REFERÊNCIA	SUA COMUNICAÇÃO DE	NOSSA REFERÊNCIA CHUC-127-18	DATA 29/10/2018
----------------	--------------------	---------------------------------	--------------------

ASSUNTO: Aprovação do Projeto de investigação CHUC-127-18

Junto envio a V. Ex.^a, a autorização do Conselho de Administração do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra relativo ao projeto:

CHUC-127-18 - A OPÇÃO VEGETARIANA NOS SERVIÇOS ALIMENTARES DAS INSTITUIÇÕES PARA OS DIFERENTES CICLOS DE VIDA: CARACTERÍSTICAS, CONSEQUÊNCIAS NUTRICIONAIS, ORGANIZACIONAIS E DE CUSTOS

Com os melhores cumprimentos,

Pl' Unidade de Inovação e Desenvolvimento

(M.^a do Rosário Conceição)

Assistente Técnico

ANEXO V - Parecer da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

28/06/2019

Gmail - Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar: Inquérito nº 0655800001



Graziele Granada <grazigrang@gmail.com>

Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar: Inquérito nº 0655800001

1 mensagem

mime-noreply@gepe.min-edu.pt <mime-noreply@gepe.min-edu.pt>
Para: grazigrang@gmail.com

14 de dezembro de 2018 11:26

Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 0655800001, com a designação *Questionário aos administradores de refeitórios*, registado em 12-10-2018, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo(a) Senhor(a) Grazielle Guimarães Granada

Venho por este meio informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é autorizado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas.

Com os melhores cumprimentos

José Vitor Pedroso

Diretor-Geral

DGE

Observações:

- a) A realização dos Inquéritos fica sujeita a autorização das Direções dos Agrupamentos de Escolas do ensino público a contactar para a realização do estudo. Merece especial atenção o modo, o momento e condições de aplicação dos instrumentos de recolha de dados em meio escolar, devendo fazer-se em estreita articulação com as Direções dos Agrupamentos.
- b) Informa-se que a DGE não é competente para autorizar a realização de estudos/aplicação de inquéritos ou outros instrumentos em estabelecimentos de ensino privados e para realizar intervenções educativas/desenvolvimento de projetos e atividades/programas de intervenção/formação em meio escolar dadas as competências da Escola/Agrupamento, nos domínios da organização pedagógica, da organização curricular, da gestão estratégica, entre outras. Os seus órgãos de gestão pedagógica e educativa, (a Direção, o Conselho Pedagógico e o Conselho Geral) melhor decidirão sobre a realização dos inquéritos.
- c) Deve considerar-se o disposto legal em matéria de garantia de anonimato, confidencialidade, proteção e segurança dos dados. Considerados os documentos que foram anexados, para efeitos da proteção de dados a recolher junto dos inquiridos e em cumprimento da legislação em vigor, resultam obrigações que o responsável se propõe cumprir. Destas deve dar conhecimento a todos os inquiridos e a quem intervenha na recolha e tratamento de dados.

Pode consultar na Internet toda a informação referente a este pedido no endereço <http://mime.gepe.min-edu.pt>. Para tal terá de se autenticar fornecendo os dados de acesso da entidade.

ANEXO VI – Declaração de interesse de dietas alternativas da DGEstE



Anexo 1

DECLARAÇÃO DE INTERESSE

DIETAS ALTERNATIVAS

ANO LETIVO ____/____

Eu (nome) _____ portador do documento de identificação pessoal nº _____, válido até ____/____/____, encarregado de educação do aluno (nome) _____, a frequentar o ____ ano, da turma _____, do Agrupamento de Escolas/Escola Não agrupada _____, DECLARO :

- que o meu educando necessita de uma **dieta específica por motivos de alergias e/ou intolerâncias alimentares**, e que esta declaração só é válida acompanhada de declaração médica atualizada, comprovativa da situação clínica do aluno.

- Interesse em que o meu educando beneficie de uma **dieta vegetariana**

- Interesse em que o meu educando beneficie de alteração da ementa por motivos **étnicos/religiosos**

- tomar conhecimento que esta declaração é válida até ao final do presente ano letivo.

Data : ____/____/____

(Assinatura do Encarregado de Educação)



O encarregado de educação _____ entregou no Agrupamento de Escolas/Escola Não agrupada _____, declaração de interesse de dietas alternativas, referentes ao aluno (nome) _____, a frequentar o ____ ano, da turma ____.

Aos ____/____/____ O responsável _____

ANEXO VII– Pedido de dietas alternativas da DGEstE



SERVIÇO DE REFEIÇÕES

PEDIDO DE DIETAS ALTERNATIVAS

ANO LETIVO ____/____

Nome do(a) aluno(a): _____
Nº: ____ Ano: ____ Turma: ____
Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada: _____

Tipo de dieta :
Alergias e/ou intolerâncias alimentares
Vegetariana
Étnica/Religiosa

Alimentos a excluir da ementa :

Carne Tipos : _____
Peixe
Mariscos
Ovo
Lactose (Leite e derivados)
Soja
Glúten
Fruta Tipos : _____
Chocolate
Outros : _____

Data : ____/____/____

Assinatura do Encarregado de Educação

APÊNDICES

APÊNDICE I – TCLE direcionado aos administradores/ encarregados dos serviços de alimentação, aos e ao relator do projeto de lei nº 11/XIII/1ª, aos parlamentares da Assembleia da República e aos representantes de órgãos oficiais, relacionados a alimentação e nutrição

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisadora responsável (UC): Grazielle Guimarães Granada

Instituição: Universidade de Coimbra, do curso de "Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades"

O Sr(a)._____, como diretor(a)/ administrador(a)/ encarregado(a), está sendo convidado a participar do estudo “A opção vegetariana nos serviços alimentares das instituições para os diferentes ciclos da vida: características, consequências nutricionais, organizacionais e de custos”. O tema abordado é o vegetarianismo e tem como objetivo verificar a viabilidade e implicações na implementação de menus vegetarianos para os portugueses que, diariamente ou periodicamente, frequentam instituições públicas como as mencionadas, devendo fazer dentro delas as suas refeições. A sua participação é voluntária, não apresenta riscos ou desconfortos, nem compensações financeiras e consiste em responder a algumas perguntas relativas à Lei n.º 11/2017 sobre a opção vegetariana nos serviços de restauração pública (que estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos), publicada no Diário da República na data de 17 de abril de 2017.

Se o senhor se considerar suficientemente esclarecido e concordar com a sua participação, solicitamos que assine este termo de consentimento livre e esclarecido, em duas vias, sendo que uma delas fica sob seu arquivamento e outra com a pesquisadora responsável. O senhor poderá esclarecer suas dúvidas através do telefone 935 249904 com Grazielle Guimarães Granada

___ de _____ de 201_.

Grazielle G. Granada

Grazielle Guimarães Granada

Pesquisadora responsável

Assinatura do participante

APÊNDICE II – Controle de atividades e confidencialidade

Código dos questionários	Nome do local	Nome do respondente	Contato telefônico	Contato e-mail	Data e Assinatura
--------------------------	---------------	---------------------	--------------------	----------------	-------------------

APÊNDICE III – Guião/ Entrevista direcionado aos administradores / encarregados dos serviços de alimentação

Código do questionário	codigo_____
1. Tipo de instituição: (1) Escola (2) Universidade (3) Hospital	tipoins_____
2. Tipo de Gestão da Instituição: (1) Autogestão (2) Concessionada	Gestão_____
3. Local dispõe de nutricionista: (1) Sim. Quantos? _____ (2) Não	nutri_____ qnuti_____
4. Tipo de refeições disponibilizadas na instituição: (1) Transportada (2) Local (3) Mista	tiporef_____
5. Tipo de serviço: Empratado (1) Sim (2) Não À la carte (1) Sim (2) Não Buffet (1) Sim (2) Não	emprata____ alacart____ buffet_____
6. Tipos de produtos utilizados nas preparações da instituição: (1) Convencionais (2) Biológicos/orgânicos (3) Convencionais e biológicos/orgânicos	tipoprod_____
7. A instituição oferece refeição vegetariana: (1) Sim (2) Não	veget_____
8. Se não, por quê: (1) Porque não é disponibilizado (2) Porque não é solicitado (3) Não sabe responder (4) Outra razão. Qual outra razão?	nporque_____
Caso a instituição não ofereça refeições vegetarianas, não responda as demais questões ** Se oferece refeições vegetarianas, preencha todas as opções que se adequem a instituição	
9. Qual a vertente do vegetarianismo a instituição oferece: lactovegetariana (1) Sim (2) Não ovovegetariana (1) Sim (2) Não ovolactovegetariana (1) Sim (2) Não vegana (1) Sim (2) Não crudivorista (1) Sim (2) Não	lactov_____ ovoveg_____ Ovolactov____ Vegana_____ Crudivor_____
10. A instituição oferece produtos específicos para os vegetarianos? Pães e biscoitos (1) Sim (2) Não Pastelaria salgada (1) Sim (2) Não Doces (1) Sim (2) Não Produtos biológicos/orgânicos (1) Sim (2) Não Outros. Quais? _____	paes_____ pastel_____ doces_____ probio_____
11. Para a preparação das refeições vegetarianas, que produtos utilizam? Alga (1) Sim (2) Não Banha (1) Sim (2) Não Tofu (1) Sim (2) Não Mel (1) Sim (2) Não Ovos (1) Sim (2) Não Leguminosas verdes (1) Sim (2) Não Leguminosas secas (1) Sim (2) Não Molho de soja (1) Sim (2) Não Seitan (1) Sim (2) Não Peixe (1) Sim (2) Não Leite/iogurte (1) Sim (2) Não Tipo: _____ Queijo (1) Sim (2) Não Tipo: _____ Nata (1) Sim (2) Não Tipo: _____ Gelatina (1) Sim (2) Não Tipo: _____ Outros. Quais? _____	alga_____ banha_____ tofu_____ mel_____ ovos_____ leguv_____ legus_____ molhoso_____ seitan_____ peixe_____ leite_____ queijo_____ nata_____ gelatina_____ _____
12. Tipo de utensílio para confecção das refeições vegetarianas: Barro e cerâmica (1) Sim (2) Não Aço inoxidável (inox) (1) Sim (2) Não Vidro (1) Sim (2) Não Alumínio (1) Sim (2) Não Ferro (1) Sim (2) Não Antiaderente (1) Sim (2) Não Cobre (1) Sim (2) Não	barro_____ inox_____ vidro_____ alum_____ ferro_____ antiad_____ cobre_____
13. Aos utentes é disponibilizado algum tempero, além dos já incluídos no preparo do alimento: Óleo de amendoim (1) Sim (2) Não	oleoa_____

Óleo de girassol	(1) Sim (2) Não				oleog___
Orégãos	(1) Sim (2) Não				orega___
Azeite	(1) Sim (2) Não				azeite___
Sal	(1) Sim (2) Não				sal___
Limão	(1) Sim (2) Não				limao___
Vinagre de maçã	(1) Sim (2) Não				vinama___
Vinagre de vinho	(1) Sim (2) Não				vinavi___
Vinagre balsâmico	(1) Sim (2) Não				vinaba___
Molho de soja	(1) Sim (2) Não				molhos___
Outros molhos. Tipo: _____					
14. Funcionamento e número da oferta de refeições:					parg26___ pargsd___ parv26___ parvsd___ almrg26___ almrgsd___ almrv26___ almrvsd___ larg26___ largsd___ larv26___ larvsd___ janrg26___ janrgsd___ janrv26___ janrvsd___ cerg26___ cergsd___ cerv26___ cervsd___
Tipo de refeição	Número de refeições geral		Número de refeições vegetarianas		
	2º até 6ª feira	Sábado e domingo	2º até 6ª feira	Sábado e domingo	
Pequeno almoço					
Almoço					
Lanche					
Jantar					
Ceia					
* Nas questões de 14 até 18 utilize os valores de 1 a 5, considere: (1) Muito Insatisfeito; (2) Insatisfeito; (3) Indiferente; (4) Satisfeito; (5) Muito Satisfeito (6) Não sabe/não responde					
15. Disponibiliza recursos para a preparação das refeições no geral: () Estruturais (layout da área de produção) () Temporais (tempo de preparação) () Financeiros () Humanos					refgest___ refgefin___ refgetem___ refgehum___
16. Disponibiliza recursos para a preparação das refeições vegetarianas: () Estruturais (layout da área de produção) () Temporais (tempo de preparação) () Financeiros () Humanos					refvest___ refvfin___ refvetem___ refvehum___
17. Disponibiliza tempo suficiente para a preparação das ementas vegetarianas no: () Preparo de Fichas Técnicas de Preparação () Avaliação de aceitação das ementas () Treinamento da equipe de apoio					temfic___ temaceit___ temtrein___
18. Considera que os utentes apreciam as refeições da: () Ementa Tradicional () Ementa Vegetariana					apreciat___ apreciav___
19. Em relação à ementa vegetariana, como considera a motivação: () Utentes () Equipe de apoio					motivau___ motivae___
20. Considera que a lei de inclusão de opção vegetariana na restauração públicas é de aplicação viável: (1) desde já (2) dentro de 1 a 2 anos (3) entre 2 e 5 anos (4) + 5 anos (5) Nunca					aplica___
21. Concorde em disponibilizar, da ementa vegetariana do mês anterior, a fim de avaliar a diversificação dos produtos*®. Cardápio(1) Sim (2) Não Fichas Técnicas de Preparação(1) Sim (2) Não					Card___ fichas___
*Os dados serão inseridos no software SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares e no ADSNutri (UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS), que fará uma avaliação alimentar/ nutricional de acordo com as principais recomendações alimentares e nutricionais nacionais e internacionais vigentes. A intenção é elaborar um material informativo (na forma de folder) para, caso desejem, contribuir para a nutrição e satisfação, além de diminuição de desperdícios.					
® Em caso de resposta afirmativa, agradeço o envio para e-mail: dieta.doutoramento@gmail.com					
Se desejar acrescentar comentários, por favor, utilize este espaço:					

APÊNDICE IV – TCLE direcionado aos utentes de cantinas universitárias

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisadora responsável (UC): Grazielle Guimarães Granada

Instituição: Universidade de Coimbra, do curso de "Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades"

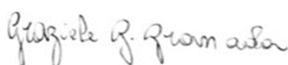
O Sr(a). _____, está sendo convidado a participar do estudo “A opção vegetariana nos serviços alimentares das instituições para os diferentes ciclos da vida: características, consequências nutricionais, organizacionais e de custos”. O objetivo é verificar a viabilidade e implicações na implementação de menus vegetarianos para os portugueses que, diariamente ou periodicamente, frequentam instituições públicas como as mencionadas, devendo fazer dentro delas as suas refeições; a sua participação é voluntária, não apresenta riscos ou desconfortos, nem compensações financeiras e consiste em responder a algumas perguntas sócio-económicas, hábitos alimentares, e o grau de satisfação das ementas vegetarianas servidas nos refeitórios da Universidade.

Seu nome não será divulgado e será mantida a confidencialidade de suas informações.

Se o(a) senhor(a) se considerar suficientemente esclarecido e concordar com a sua participação, solicitamos que assine este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em duas vias, sendo que uma delas fica sob seu arquivamento e outra com a pesquisadora responsável.

O(a) senhor(a) poderá esclarecer suas dúvidas através do telefone 935 249904, com Grazielle Guimarães Granada

___ de _____ de 2018.



Grazielle Guimarães Granada
Pesquisadora responsável

Assinatura do participante

APÊNDICE V – Guião/ Entrevista direcionado aos utentes de cantinas universitárias

A opção vegetariana nos serviços alimentares das instituições para os diferentes ciclos da vida: características, consequências nutricionais, organizacionais e custos. Assinale com X a opção que se lhe aplica:

Código do questionário			Codi ___		
1. Sexo	(1) Masculino	(2) Feminino	Sex ___		
2. Idade	(1) 18 até 39 anos	(2) Entre 40 e 64 anos	(3) Mais de 64 anos	Ida ___	
3. Atividade na Universidade	(1) Estudante	(2) Funcionário	(3) Professor	Ati ___	
4. Escolaridade completa	(1) 1º. ao 3º. ciclo	(2) Secundário	(3) Licenciatura	Esc ___	
	(4) Mestrado	(5) Doutorado			
5. Condição sócio-económica					
Dependente de familiares	(1) Sim	(2) Não	Def ___		
Dependente de apoio social/bolsa	(1) Sim	(2) Não	DeS ___		
Independente	(1) Sim	(2) Não	Inde ___		
6. Rendimento mensal (líquido) disponível do agregado familiar			ReM ___		
(1) De 1 até 3 salários mínimos		(3) De 7 até 9 salários mínimos			
(2) De 4 até 6 salários mínimos		(4) Mais de 10 salários mínimos			
7. Indique o número de membros incluídos no seu agregado familiar (contando consigo)					
Crianças até 17 anos	_____		Cri ___		
Adultos (de 18 até 64 anos)	_____		Adl ___		
Idosos (maiores de 64 anos)	_____		Ido ___		
8. Faz uso de refeição vegetariana?	(1) Sempre	(2) Algumas vezes	(3) Raramente	(4) Nunca	UsRV ___
9. Indique a opção que melhor define seu padrão alimentar					padAI ___
(1) Ovolactovegetariano	(2) Lactovegetariano	(3) Ovovegetariano	(4) Vegan	(5) Crudivorista	
(6) Omnívoro (como de tudo)	(7) Não sabe/ não responde	(8) Outro, Indique: _____			
10. Se é vegetariano, qual a motivação da sua escolha? (pode indicar mais de uma opção, se não for vegetariano assinale a última opção)					Rel ___
Religiosa (está de acordo com a religião que sigo)	(1) Sim	(2) Não			Eco ___
Ecológica	(1) Sim	(2) Não			Etic ___
Ética (torna-me uma melhor pessoa)	(1) Sim	(2) Não			Sau ___
Saúde (torna-me uma pessoa mais saudável)	(1) Sim	(2) Não			Out ___
(3) Outras. Quais? _____					Não ___
(4) Não sou vegetariano					
11. Frequência com que faz refeição vegetariana					FRVeg ___
(1) Nunca ou 1 vez por semana	(2) 1 a 2 vezes por semana	(3) 3 a 4 vezes por semana	(4) 5 a 7 vezes por semana		
(5) mais de 7 vezes por semana	(6) todas as refeições (inclui pequeno almoço, almoço, lanche, jantar, ceia)				
12. Após consumir a refeição, costuma tomar café?	(1) Sim	(2) Não			Caf ___
13. Faz uso de suplemento nutricional?	(1) Sim	(2) Não			Suple ___
13.1 Se sim, qual(is)? _____					

* Nas questões de 14 até 23, utilize os valores de 1 a 5, considere

(1) Muito Insatisfeito; (2) Insatisfeito; (3) Indiferente; (4) Satisfeito; (5) Muito Satisfeito ou Não sabe/não responde

Para avaliar o grau de satisfação nas cantinas/ refeitórios da instituição que frequenta. Como avalia:

14. A variedade das refeições vegetarianas a que tem acesso?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	Var ___		
15. A aparência das refeições vegetarianas a que tem acesso?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	Apa ___		
16. O sabor das refeições vegetarianas a que tem acesso?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	Sabr ___		
17. Os produtos hortícolas (legumes e vegetais) das refeições vegetarianas a que tem acesso?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	Hort ___		
18. O fornecimento das opções proteicas (leguminosas, seitan, tofu, algas) a que tem acesso?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	Prot ___		
19. O fornecimentos de fruta a que tem acesso?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	frut ___		
20. O fornecimentos de sobremesas vegetarianas (sem ser a fruta) a que tem acesso?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	Sobr ___		
21. A sua saciedade através desta opção alimentar?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	Sacie ___		
22. Quanto ao custo da refeição vegetariana, qual o seu grau de satisfação?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	Cust ___		
23. Os resultados da Lei de Inclusão de opção vegetariana na restauração pública?	(1) (2) (3) (4) (5) (não sabe)	InclusL ___		
24. Como considera a existência de uma lei que inclui a oferta de refeições vegetarianas em toda a restauração pública em Portugal?		Exisl ___		
(1) Não se justifica a existência	(2) Sem viabilidade pública	(3) Indiferente	(4) Viável para o futuro	
(5) Importantíssima				
25. Se desejar, sugira formas de melhorar os resultados da lei da opção vegetariana na restauração pública em Portugal:				

APÊNDICE VI – Guião/ Entrevista direcionada aos parlamentares da Assembleia da República

1. Como surgiu a ideia de apoiar a proposta do Projeto de lei nº 111/XIII/1ª - Inclusão de opção vegetariana em todas as cantinas públicas e que foi promulgada através da lei nº 11/2017 – Estabelece a obrigatoriedade de existência de opção vegetariana nas ementas das cantinas e refeitórios públicos?
2. Como ocorreram os trâmites para esta proposta ser discutida no âmbito do grupo parlamentar?
3. Ocorreram parcerias com técnicos especializados? Quais as especialidades envolvidas?
4. Qual a sua opinião em relação as condições de viabilidade reais da aplicabilidade da moldura legal, ao nível da organização das instituições, dos recursos materiais, dos recursos humanos, e dos custos?
5. Estão planeadas ferramentas para avaliar a implantação do projeto nos serviços de restauração?
Se sim, qual(is) a(s) ferramenta(s)?

APÊNDICE VII – Guião/ Entrevista direcionado ao relator do projeto de lei nº 111/XIII/1ª

1. Como surgiu a ideia do partido Pessoas-Animais-Natureza (PAN) para apresentar a proposta vegetariana, em serviços de restauração pública, em instituições como escolas, universidades, instituições de assistência social à 3ª Idade, hospitais?
2. Como ocorreram os trâmites para esta proposta de partido minoritário obter êxito na aprovação do projeto?
3. Ocorreram parcerias com técnicos especializados? Quais as especialidades envolvidas?
4. Qual a sua opinião em relação às condições de viabilidade reais da aplicabilidade da moldura legal, ao nível da organização das instituições, dos recursos materiais, dos recursos humanos, e dos custos?
5. Estão planeadas ferramentas para avaliar a implantação do projeto nos serviços de restauração? Se sim, qual(is) a(s) ferramenta(s)?

APÊNDICE VIII – Guião/ Entrevista direcionado aos representantes de órgãos oficiais, relacionados a alimentação e nutrição da ON, DGE e PNPAS

1. O órgão que representa esteve envolvida no processo de elaboração/aprovação da proposta de lei sobre a opção vegetariana nos serviços de restauração pública apresentada pelo PAN?
2. Qual a posição do órgão que representa, relativamente à opção por um padrão alimentar vegetariano (lactovegetariano, ovovegetariano, ovolactovegetarian, vegano, flexivegetariano)?
3. Qual a posição do órgão que representa, relativamente a esta nova legislação?
4. Qual a opinião do órgão que representa, em relação as condições de viabilidade reais da aplicabilidade da moldura legal, ao nível da organização das instituições, dos recursos materiais, dos recursos humanos, e dos custos?
5. Estão planeadas ferramentas para avaliar a implantação do projeto nos serviços de restauração? Se sim, qual(is) a(s) ferramenta(s)?