Comida de verdade. E sem desculpas, por favor!

Com dinheiro curto, é hora de repensar preconceitos e buscar alternativas para comer bem. Melhor ainda é aprender a preparar a própria refeição e ganhar novos prazeres à mesa

Por Rita Tavares

Sem toalhas nas mesas, com cardápio enxuto e uso de ingredientes nada sofisticados, como sardinhas e carne de segunda, ou mesmo banais, como chuchu e quirera de milho, muitos restaurantes apostaram na simplicidade para oferecer preços reduzidos e atrair clientes em tempos de crise econômica. A fórmula, porém, preserva a qualidade da comida.

É o caso do restaurante Micaela, que abriu as portas há três anos, em São Paulo. “Aprendi a fazer mais com menos”, diz o chef Fábio Vieira. O reconhecimento da crítica veio pela qualidade dos pratos da cozinha brasileira, mas, para fechar as contas no final do mês, o chef oferece almoço a preço fixo de R$ 39, incluindo entrada, principal e sobremesa. Vieira serve carne de panela, sobrecoxas de frango assadas, salada de batata, e mesmo carne moída com ovo cozido. São pratos simples, mas deliciosos, feitos com técnica apurada na cozinha e ingredientes baratos.

Como a crise econômica atinge a todos indiscriminadamente, a solução dos profissionais de cozinha pode ser replicada em casa. Quem disse que é preciso ter filé mignon para ser feliz à mesa? Um picadinho, com carne de segunda, é uma opção e tanto. Ou, por que não, uma carne de sol desfiada? Os franceses, por exemplo, são loucos por miúdos, os quais saem bem em conta. Já pensou em um bife de fígado? Moelas refogadas? E rabada?

Os restaurantes não redescobriram a sardinha à toa. Um quilo custa R$ 20 – um terço do preço da pescada branca. Se comparada ao salmão, que vale R$ 80 o quilo, a diferença é ainda maior. Com dinheiro curto, é hora de repensar preconceitos e buscar alternativas para comer bem.

O CLÁSSICO MIOJO
Neste movimento de trocas e experimentações, o importante é valorizar a chamada comida de verdade – ou seja, alimentos in natura (carnes, legumes, verduras e frutas) ou minimamente processados (grãos, farinhas e queijos) – e consumir com moderação os alimentos industrializados, os ultraprocessados, como macarrão instantâneo, salgadinhos, carnes industrializadas e todo o tipo de pratos congelados, como pizza e lasanha.

Repletos de gordura, açúcar e sal, os industrializados têm uma densidade energética alta, mas uma densidade nutricional baixa. São transformados em energia rapidamente, dando a sensação imediata de saciedade – aquela que se tem ao comer biscoitos de chocolate recheados. Mas os ultraprocessados são risco certo para a obesidade e doenças como diabetes. Por outro lado, se vestem da imagem de facilitar a vida, porque estão quase prontos para consumo e custam menos do que os alimentos frescos. Mas você tem certeza disso?

Uma embalagem de 300 gramas de nuggets custa R$ 8,75, enquanto um pacote de 1kg de filet de frango custa R$ 15,04. Outro exemplo: o preço de um pacote de 700 gramas de coxa de frango congelada é R$ 5,88. Mas, se a escolha for pela coxa temperada (e com conservantes, aromatizantes e corantes), o valor salta para R$ 10,99. Não seria melhor temperar o frango com sal, pimenta e ervas e pagar quase a metade do preço?

E mesmo o clássico dos clássicos, o miojo, é muito caro, já que o pacotinho de 85 gramas custa R$ 1,25, sendo que o preço de um pacote de 500 gramas de macarrão é R$ 2,50. Ou seja, não dá para dizer que é mais barato, não. Na próxima ida ao supermercado, compare o valor da lata de ervilhas ao do produto congelado. Ou do champignon fresco ao vendido em conserva. É uma boa hora para repensar as escolhas. O melhor mesmo seria fazer como o chef Vieira e ir à feira atrás de produtos sazonais, que, por serem da época, são frescos e pesam menos no bolso.

Mas os ultraprocessados não são mais práticos? Em termos. Grelhar ou fritar um filé é mais rápido do que fritar ou assar nuggets. Se a opção for por assar uma sobrecoxa, vai levar um pouco mais de tempo, mas com resultado melhor e ainda com direito a assar a mais para ter sobras para o dia seguinte. E o miojo? São minutos a menos do que cozinhar macarrão de verdade. Não sabe fazer molho? Opte por alho e óleo ou tomates maduros picados, dourados no azeite com ervas frescas ou desidratadas.

TERRORISMO ALIMENTAR
Editado pelo Ministério da Saúde há quase dois anos, o Guia Alimentar para a População Brasileira explica em linguagem acessível por que a troca para os alimentos naturais é boa para sua saúde, seu bolso, família, cultura e até mesmo para o planeta. O guia teve repercussão internacional e abriu a discussão para um público maior. Seu coordenador, Carlos Augusto Monteiro, do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (USP), está apresentando com a chef Rita Lobo o programa *Comida de Verdade* no YouTube, em que o mote é “você pode e deve comer de tudo, desde que você prepare o que come”.

“Comer bem é comer de tudo sem culpa, sem restrições, com prazer e escutando sua fome e suas emoções”, reforça a nutricionista franco-brasileira Sophie Deram, autora do livro *O peso das dietas*. Doutora pela Faculdade de Medicina da USP, ela acredita que o guia teve grande destaque, porque, além de mostrar a importância da comida fresca, sugere que as pessoas redescubram o prazer de cozinhar a própria comida e de comer com calma e em companhia de amigos e familiares. E tudo isso respeitando as preferências de cada um. Uma sugestão para o café da manhã é tapioca, banana e café com leite, enquanto outra é leite, cuscuz, ovo cozido e banana. Têm ainda pão de queijo, café com leite e mamão.

Ao defender que se coma de tudo, Sophie não elimina os produtos ultraprocessados, desde que a pessoa não exagere no consumo. “Nem 8 nem 80”, resume. Ela diz que 92% das pessoas que fazem dietas restritivas voltam a engordar. “Fazer dieta restritiva muda seu cérebro. Você fica obcecado por alimentos e pode ter transtornos alimentares”, afirma. No consultório, ela se depara com pacientes que não sabem mais o que comer, já que um alimento que foi demonizado durante um tempo passa a ser recomendado. Foi o caso da manteiga e dos ovos, por exemplo.

“Não se pode ser hipócrita”, concorda o chef do Micaela, rebelando-se contra o terrorismo alimentar. Não faz muito tempo, ele cozinhou um pacotinho de miojo em sua casa. Estava cansado e queria dormir logo. Mas, no lugar daquele saquinho de temperos (e sabe Deus o que mais), colocou um naco de manteiga, pimenta e sal no macarrão. Por que não?

Diante do desafio de um único conselho para quem quer comer melhor e gastar pouco, Vieira sugere legumes grelhados ou assados. Para preparar com rapidez, é essencial usar um descascador, não uma faca. Depois, basta picar em pedaços grandes, salpicar sal e pimenta-do-reino (melhor, moída na hora) e regar com um fio de azeite. Não demora mais do que 15 a 20 minutos e o resultado, afirma o chef, é uma variedade de sabores.

‘NÃO SEI FRITAR OVO’
Transformar o miojo em algo melhor faz parte da (re)descoberta do prazer de cozinhar, essencial para que esse movimento de trocas e experimentações com alimentos dê certo. Antes da crise, muita gente comprava comida pronta ou só comia em restaurantes. Mas todos os preços subiram... A solução foi aprender cozinhar ou ir além do básico.

Nada é mais antigo do que ouvir uma pessoa falar: “Eu não sei fritar um ovo”. A frase já foi clichê de ostentação da classe média no passado e demonstrava que o preparo de uma refeição era tido como algo menor. Cozinhar pode ser uma viagem pelo mundo, mas a partida é sempre em casa, com pratos sentimentais, feitos pela avó, mãe ou por tios queridos. Ou mesmo pratos que adoramos e devoramos sempre que temos chance.

A Escola Wilma Kövesi de Cozinha e Gastronomia está há 30 anos na cidade de São Paulo, oferecendo cursos variados, mas nunca a procura foi tão grande. Metade dos alunos não sabe quase nada, enquanto a outra metade se divide entre aqueles que têm um repertório restrito e querem ampliar habilidades e os que sabem cozinhar apenas pratos sofisticados. “A pessoa faz cordeiro com hortelã, mas quer preparar a carne de panela da avó”, revela Betty Kövesi, filha de Wilma, fundadora da escola.

Os alunos buscam aprender técnicas caseiras de cozinhar e também a interpretar e executar uma receita. Pode parecer simples para quem tem intimidade com o fogão, mas não é. Um rapaz entrou para a história da escola, ao revelar seu espanto quando descobriu que a água em que se cozinha o macarrão não se transforma em molho. Para ele, os tomates eram colocados junto com o macarrão e o resultado seria um molho ao sugo.

“Nossa missão sempre foi a de desmistificar a cozinha, assim como a de atender a novas demandas”, afirma Betty, citando o interesse crescente por uma comida saudável. Assim, no curso básico, há muitos pratos feitos com legumes e verduras, que resolvem a vida dos vegetarianos, ou acompanham carnes, em geral. O arroz integral veio para ficar no curso, ao lado do arroz branco e soltinho. “As aulas são semanais, porque os alunos precisam praticar em casa. A gente aprende a cozinhar, cozinhando.”