

1. Traduisez vers votre langue maternelle les sections du texte en gras et entre guillemets ainsi que le titre

Começar o ano com menos carne: o Desafio Vegetariano está de volta

Inspirado no internacional Veganuary, o Desafio Vegetariano da Aliança Animal propõe um mês de refeições sem produtos de origem animal com muitas adaptações de pratos típicos portugueses. O consumo de carne entre os portugueses é quatro vezes superior ao recomendado na Roda dos Alimentos.

[Renata Monteiro](#)

4 de Janeiro de 2022, 9:58

Fonte: O Público, Lisboa

De forma lenta e firme, ou numa expedita resolução de ano novo, há quem se aventure a pôr no prato mais vegetais e leguminosas e deixar a carne e o peixe fora do menu de 2022. A aproveitar a força dos grandes recomeços nos primeiros dias do ano, 2700 pessoas inscreveram-se no Desafio Vegetariano.

“Inspirado no internacional Veganuary, a versão portuguesa do convite a um mês de refeições vegetarianas (com ajudas) pôs cerca de 33 mil pessoas a contemplarem uma dieta à base de plantas, desde que surgiu, em 2018.

Este ano, o desafio promovido pela Aliança Animal tem uma mensagem simples: “Comida vegetariana não é para vegetarianos, é para todos, é comida”, resume Elisa Nair Ferreira. A frase em jeito de *slogan* é uma forma de atrair curiosos (também chamados flexitarianos), sem preconceitos ou causas e bem ciente de que a mudança colectiva só virá com alternativas que têm sabor semelhante e custam o mesmo. “Temos de tornar o vegetarianismo a coisa mais normal do mundo”, descomplica Elisa Nair Ferreira.

Mas há outros argumentos vencedores: uma dieta vegetariana pode ser saborosa, saudável, acessível e mais consciente do bem-estar animal. Uma mudança nos padrões alimentares dos mais ricos a nível global é também uma das principais formas aprontadas pelo IPCC para diminuir as emissões de gases com efeito de estufa e limitar o aquecimento global. “As dietas à base de plantas podem reduzir as emissões em até 50% em comparação com a dieta ocidental média intensiva em emissões”, diz o Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas.

Os portugueses comem quatro vezes mais carne do que é recomendado na Roda dos Alimentos, mostrou a Balança Alimentar Portuguesa para 2016-2020. Mas mais de metade dos portugueses inquiridos no 2.º Grande Inquérito sobre Sustentabilidade mostram-se dispostos a reduzir o consumo de carne e dizem já fazer uma refeição de base vegetal por semana.

Ao longo de Janeiro, quem aceitar o repto e aumentar a frequência de refeições vegetarianas receberá “e-mails informativos, receitas fáceis e saborosas, acesso a um

grupo privado e informação profissional dada por uma equipa de nutrição”. Estas dicas gratuitas ficam disponíveis online durante todo o ano, no site da campanha.

Alimentado por uma pressão crescente na luta pelas alterações climáticas e pelo bem-estar animal, e com cada vez mais alternativas vegetais disponíveis, o desafio mundial Veganuary deverá alcançar a meta dos dois milhões de inscritos desde que começou em 2014.

De acordo com os resultados de um inquérito online lançado pela própria organização, que apenas obteve 8690 respostas, os recordes da edição de 2021 ecoaram para além de Janeiro. Seis meses depois de completarem o desafio de 31 dias, 82% dos participantes que não eram vegetarianos quando se inscreveram continuaram a reduzir o consumo de alimentos com origem animal. Destes, 30% mantêm uma dieta estritamente vegetal e registam um “aumento de energia”, “melhor humor” e “melhor pele”.

Desde queijos feitos de frutos secos a hambúrgueres de proteína de ervilha que se aproximam muito do sabor da carne de vaca, existem mais de 15 mil produtos certificados com a V-Label, o selo da União Vegetariana Europeia em 27 países (a letra V com uma folha desenhada num dos traços).

Também com o apoio de multinacionais do agro-negócio, a carne *in vitro* também é cada vez menos um produto experimental e cada vez mais se aproxima de uma realidade à prova primeiro em restaurantes inovadores (ainda caros, no entanto) e depois em larga escala, nas prateleiras dos supermercados.

Em Portugal, uma equipa de cientistas do Instituto Superior Técnico (IST) ganhou uma bolsa para em dois anos criar filetes de robalo com uma impressora 3D, a partir de extractos de algas e células estaminais. Pelo mundo, estima-se que se espalhem 76 *startups* focadas em conseguir atingir a textura, cheiro e suculência da carne e do peixe em laboratório, sem animais e matadouros, contabiliza o relatório de 2020 do Good Food Institute (organização sem fins lucrativos que procura proteínas alternativas).

Os investidores também já lhe ganharam o gosto e à medida que a tecnologia avança e os preços diminuem, as vendas no sector poderão atingir 140 mil milhões de dólares até 2029, cerca de 10% do mercado mundial de carne, estima o Barclays.

Por agora, e para eliminar dificuldade, o Desafio Vegetariano cinge-se aos produtos facilmente detectáveis nas prateleiras de mercearias e supermercados.