

PRATELEIRA BELA QUER PROVAR QUE SE ALIMENTAR BEM E DE FORMA NUTRITIVA PODE SER MAIS BARATO DO QUE SE PENSA

Economia agrícola e alimentação sustentável em livro de Bela Gil

Apresentadora lança 'Bela Cozinha: da raiz a flor' (Globo), com pratos feitos com ingredientes como raízes, cascas e talos

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Paula Maria Prado
@paulamariaprado

O uso integral de alimentos é a bandeira de Bela Gil. A apresentadora do programa "Bela Cozinha", no GNT, defende esta ser uma forma de evitar o desperdício e economizar recursos naturais. Seu quarto livro trata exatamente desse assunto: "Bela Cozinha: da raiz a flor" (Globo Estilo) acaba de chegar às livrarias. Nele, a apresentadora oferece um novo olhar para os ingredientes utilizados no dia a dia e que normalmente são descartados.

O título, dividido em quatro capítulos (Petiscos, acompanhamentos e saladas; Pratos principais; Sobremesas e Bebidas), reúne 57 receitas com elementos como raízes, cascas, talos, folhas, sementes, flores e etc.

"Nossas escolhas e práticas alimentares podem mudar o mundo", defende ela.

APROVEITAMENTO.

A obra vem de encontro a última temporada do programa, que teve como lema "cozinha fora da caixa", em que Bela mostra sua teoria na prática.

FRASE

"Se vamos à feira, pagamos R\$ 5 por 1kg de melão e, quando chegamos em casa, jogamos a casca fora para consumir somente a polpa, estamos jogando R\$ 2,50 no lixo"

Bela Gil
Apresentadora

"Antigamente, as pessoas valorizavam mais o que vinha da terra. Com a modernização e, principalmente, a industrialização do sistema alimentar, o homem se afastou da natureza, e isso fez com que ele perdesse a noção de que aquilo que consumimos também faz uso de recursos naturais (água, fertilidade do solo e etc). São coisas que, quando desperdiçadas, geram problemas para a Terra, como a emissão de gases de efeito estufa", afirmou.

"O desafio é mudar essa mentalidade principalmente nas áreas mais urbanas. E este livro fala sobre isso: como usar o alimento de maneira integral tanto para democratizar a alimentação saudável, barateá-la e, ao mesmo tempo, reduzir o desperdício", continuou.

Ao longo do livro, por exemplo, receitas revelam o po-

tencial culinário do chuchu; mostram possibilidades de pratos feitos com semente de mamão e de cupuaçu; pimenta-do-reino e nibs de cacau.

"Cerca de 50% de um melão é a casca. Se vamos à feira, pagamos R\$ 5 por 1 kg de melão e, quando chegamos em casa, jogamos a casca fora para consumir somente a polpa, estamos jogando R\$2,50 no lixo", contabilizou a apresentadora.

HORTA.

Ainda segundo ela, essa mudança na forma de ver os alimentos pode transformar também a prática agrícola.

"A raiz da cenoura, por exemplo, pode ser separada e o produtor precificar a rama. Ele pode ainda vender a flor do brócolis e precificar as folhas; também pode vender o cacho de banana e precificar o coração da bananeira. Tenho a esperança de um dia ver nas bancas de feiras e prateleiras dos supermercados maços de rama de cenoura, folhas de brócolis, cascas de melancia, sementes de mamão e outras maravilhas expostas, precificadas e vistas como ingredientes convencionais", disse ela.

"Espero que este livro abra a mente e o apetite de muitos para uma alimentação mais diversa, barata e saudável", concluiu. ■

BIO APRESENTADORA É FORMADA EM CULINÁRIA NATURAL E NUTRIÇÃO



'Folha de brócolis pode substituir perfeitamente a couve', diz Bela

DA REDAÇÃO. Trocar pasta de dente por um tempero em pó chamado cúrcuma, usar óleo de gergelim para higienizar partes íntimas, fazer um churrasco de melancia... Não foram poucas as vezes que Bela Gil viu suas postagens no Instagram virarem piada.

"Tem gente que escolhe a música, tem gente que prefere a política, outros preferem o

esporte, a pintura ou os livros para lutar por um mundo melhor. No meu caso, escolhi a comida", escreveu a apresentadora dos programas "Bela Cozinha" e "Vida Mais Bela", ambos no GNT. "Você pode substituir gente chata por salada", cravou bem-humorada durante gravação do programa "Mais Você" (Globo), encerrando o assunto. Formada em Culinária Natural

pelo Natural Gourmet Institute e em Nutrição e Ciência dos Alimentos pela Hunter College, Bela tem defende que comer bem é um ato de compaixão consigo mesmo e com o meio ambiente.

Seu interesse nas filosofias Macrobiótica e Ayurvédica a fez perceber que as escolhas alimentares afetam não somente a nossa saúde. ■