



Em temporada recente, reality ‘Mestre do Sabor’ (Globo) deu destaque para os ingredientes biodiversos: cozinheiros foram desafiados a criar receitas usando panc

mesmo defende, “dá em árvore e estimula a atividade de pequenos produtores”.

“A nossa alimentação é muito influenciada pela indústria e baseada em ingredientes artificiais e sintéticos. Isso confunde o paladar e vicia as pessoas em sabores que não são reais. Compramos a ideia da praticidade, o que faz parecer que bater um suco natural em casa é trabalhoso. E infelizmente ainda corrompe a transmissão de hábitos tradicionais entre gerações, provocando perda de conhecimento e cultura”, disse.

**Novos hábitos.** Se avaliarmos, as pessoas estão mais interessadas em alimentação

saudável. Prova disso é um fenômeno recente, que surgiu na pandemia, das pessoas fazerem pães em casa. O processo, totalmente artesanal, é diferente das opções que levam óleo e gordura.

“Acredito que as pessoas estejam ganhando consciência em função da democratização da informação. Também os transtornos de saúde e peso estão servindo de alerta”, afirmou.

Para Beatriz, terceirizamos as nossas escolhas alimentares, confiando às marcas e mercados essa tarefa, sem nos darmos conta dos prejuízos ao bem-estar da família e da sociedade. “Parte das pessoas já se deu conta disso e tem disseminado valores antigos como cozinhar em casa, fazer feira e até cultivar parte do próprio alimento. Rezo para que isso não seja só uma modinha”, brinca.

Sobre como a alimentação pode preservar a natureza, ela revela que é importante consumir vegetais da época ou alimentos nativos.

Mãe da Elisa e companheira do Arthur, Beatriz conta que na casa dela os produtos que não são reconhecidos como alimentos ficam de fora. No mais, a alimentação é livre. Na fruteira, há sempre “coisas esquisitas” aos olhos das outras pessoas.

Por curiosidade, à época da entrevista tinha jambo e camapú, além de laranja, banana e maçã. “A ‘técnica’ que usamos aqui em casa pode inspirar. Você não precisa deixar de comer nada, apenas abrir os olhos para a infinidade de comida extraordinária que a biodiversidade brasileira tem para oferecer”, finalizou.●

