

“OS DOCES SÃO UM EXCESSO NUTRICIONAL, MAS PODEMOS TORNÁ-LOS UM MAL MENOR”

SABORES // PESO E NUTRIÇÃO // JORGE ANDRADE

Conhecendo a nutricionista Cláudia Viegas de anteriores conversas sobre a alimentação, sabia que este não seria um tête-à-tête com adoração do light e dos adoçantes, tão pouco olhando para o açúcar ‘branco’, como o irmão mau dos açúcares mascavado e de coco. “São todos iguais. Ponto final. É açúcar”. Podemos é torná-los um mal menor.



Não obstante o *lead* acintoso no que respeita a açúcares, não se julgue que encontramos nesta entrevista radicalismo à mesa. Cláudia Viegas, docente na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, acaba de lançar em parceria com o chefe de pastelaria Gilberto Costa, o livro “Prazer sem Pecado”, 65 receitas de doces e sobremesas. É inevitável a pergunta. “Critica-se o açúcar e depois prevarica-se seis dezenas de vezes?”. Uma resposta que é um sim e um não. Sim, todas estas receitas são pecaminosamente doces. “Se é para comer doce, então que se faça com prazer”. Não, estas são propostas para ingerir pontualmente. Isto não obstante todas elas apresentarem uma técnica de elaboração e componentes modificados para irem ao encontro de apetites gulosos mas responsáveis. Meses de trabalho, alguns embates cordatos entre nutricionista e chefe de pastelaria e muitas provas de degustação depois, folheamos estas quase 150 páginas de deleite gustativo. Aqui, nas linhas que se seguem, conversamos sobre elas.

Cláudia, o título do teu livro é “Prazer sem Pecado”. No que respeita aos doces podemos ter prazer sem pecar?

Os doces são sempre um excesso do ponto de vista nutricional. Tenho sempre dificuldade em dizer que uma sobremesa é saudável, porque acho difícil que assim seja. O título escolhido para o livro, “Prazer sem Pecado” e o conteúdo do mesmo passam uma mensagem em relação aos doces. Não deixando estes de o ser, vamos ter prazer no seu consumo, embora num formato mais equilibrado. Vamos torná-los num mal menor.



Arroz doce com chá verde, uma das receitas do livro "Prazer sem Pecado" créditos: Ricardo Bonacho

Qual foi a principal motivação que vos levou a escrever e apresentar este livro?

Esta ideia nasceu há muitos anos da necessidade de se fazer um trabalho com um cariz rigoroso e científico dentro daquilo que se pode fazer numa sobremesa para a tornar mais equilibrada. Isto é, eu e o chefe Gilberto não queríamos pegar em sobremesas e fazê-las porque sim, porque ficam bonitas num livro, mas aplicamos alguns critérios. A parceria nasceu exatamente daí, das competências do Gilberto na área da pastelaria e da minha vontade em querer reduzir os açúcares, as gorduras e também na melhoria da qualidade da sobremesa. Ou seja, trocamos a gordura por outra melhor do ponto de vista qualitativo.

Não se identificaram com nenhuma obra em portuguesa já publicada dentro deste tema?

Verificámos que há alguns livros no mercado que passam a ideia de sobremesas mais saudáveis, eliminando o açúcar e substituindo por adoçante. Muitas vezes o problema dos adoçantes é que estes não conferem corpo à sobremesa. E, nestes casos, em certas ocasiões, é preciso aumentar a dose de gordura. Aquilo que nós queremos é que as nossas sobremesas sejam de facto pecaminosas, no sentido do prazer, mas mais equilibradas.

Mas há sobremesas saudáveis se não pensarmos estritamente em doces com adição de açúcar. Uma salada de frutas é saudável, ou não?

Tudo depende da forma como fazemos a salada de frutas. Se for apenas uma mistura de fruta cortada, aí aproxima-se de uma sobremesa saudável. Mas, como a fruta está descascada estamos a eliminar a fibra. Acresce que há quem junta açúcar à salada, sumos, bebidas espirituosas.



No caso concreto do açúcar. Em teoria poderíamos dispensá-lo totalmente da nossa dieta?

Do ponto de vista de precisarmos dele e se estivermos a falar do açúcar no sentido alimento, a sacarose, aquele açúcar do pacotinho, de facto não precisamos dele. Precisamos dos açúcares mais conhecidos como hidratos de carbono, do ponto de vista das moléculas complexas que estão noutros alimentos.

Ou seja nunca devemos recorrer aos açúcares processados, refinados. No vosso livro usam apenas açúcar mascavado. É melhor?

Não o fazemos por ser melhor do que o branco, por ser mais saudável. Do ponto de vista nutricional é quase igual ao refinado. Usamo-lo porque acaba por ter um sabor mais intenso e podemos, assim, reduzir a sua dosagem. As pessoas usam o açúcar de coco por ter, por exemplo, menos calorias, mas são todos iguais, ponto final. São açúcares. Todos eles por 100 gramas têm aproximadamente 400 calorias, as diferenças são mínimas. Outra ideia que tem sido muito alimentada é a de se considerar que por ser um açúcar mascavado ou de coco é mais rico em minerais. Não é do açúcar que vamos buscar minerais como o magnésio. Os minerais, vamos buscá-los, por exemplo, à fruta e aos vegetais.

Na próxima página leia a opinião da nutricionista sobre adoçantes e a frutose

VER ARTIGO COMPLETO