

UM BOM GOSTO PARA O

Coração

por Orlando Santos

Da gordura extraída da banha do porco, até hoje largamente utilizada, principalmente, em muitas cidades mineiras, o que, afinal, mudou nesses anos todos de transformações ligadas ao consumo de alimentos? Embora não tenhamos conhecimento de maiores pesquisas sobre o assunto, há várias publicações tentando dar conta do tema. A **TN Petróleo** vai contribuir um pouco fazendo uma breve reflexão sobre o que está ocorrendo no consumo de óleos vegetais colocados à mesa dos brasileiros.

São muitas as variedades de óleo, o que já justifica uma ligeira aproximação de nossa parte. Para começar, sugerimos a quebra de um velho mito: a contra-indicação do uso de azeites em frituras. Quem conhece, não tem a menor dúvida: o azeite 100% puro pode e deve ser utilizado em frituras porque só satura e perde suas propriedades a partir de 210 graus. A temperatura ideal para frituras em fogo baixo varia de 160 a 180 graus. A ressalva, no entanto, vai para os azeites virgens e extravirgens, que perdem aroma e sabor, apesar de os *chefs* italianos os usarem e abusarem em seus pratos maravilhosos... em qualquer temperatura!

Frituras à parte, o que nos interessa aqui é a utilização dos vários óleos vegetais disponíveis no mercado. O de soja, certamente, por ser o mais popular e com preço mais acessível, é o mais consumido pela população. Ele lidera uma lista que inclui o de canola, girassol, milho, arroz, uva, gergelim, misto ou composto, e outros menos votados. A verdade é que diante de tantas opções, e sem um aconselhamento nutricional (por questões de renda), o brasileiro vai consumindo aquele que está no supermercado, com promoções interessantes e que se encaixa em seu orçamento.

Mas nunca é demais lembrar que, na maioria das vezes, um óleo de boa qualidade, como o de canola, por exemplo, se tem um custo elevado para os padrões de consumo de grande parte da população, quando levado à mesa se transforma numa grande defesa imunológica. Não é à toa que ele, quando 100% puro de canola, como os vendidos nos supermercados e *delicatessen*, é o



primeiro alimento aprovado e recomendado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Palavra de quem sabe o que é bom para o coração!

Os óleos, o que são?

Os óleos vegetais são obtidos de plantas chamadas oleaginosas, em geral de seus frutos. Extraídos de forma bruta, passam por processos químicos ou físicos de refinação para serem consumidos como alimento. Um óleo que existe no mercado informa em seu rótulo que é obtido através de oito processos de filtragem para apurar seu sabor. Ele é recomendado no molho para saladas e, talvez, por isso é que no seu rótulo ele é assim batizado em letras chamativas.

Aqueles largamente utilizados no dia-a-dia da culinária são extraídos de sementes, frutas, nozes e grãos. Para cada caso específico, eles têm uma destinação, como, por exemplo, os preferidos em saladas, como os de girassol, milho e arroz.

Há também os compostos, extraídos das sementes de canola, girassol e milho, recomendados por especialistas ligados à área médica, mais especificamente à medicina cardiológica.

Outro óleo com boa aceitação na culinária, em especial em pratos asiáticos, é o de gergelim – planta asiática, bem aclimatada no Brasil. O óleo de gergelim tem que ser utilizado com muita prudência quando levado ao fogo ou ao forno para se garantir um cozimento leve e agradável. A mesma coisa acontece quando se aplica o óleo de gergelim em molho de saladas, o que empresta aos pratos um toque especial pela sua leveza e sabor. Nunca é demais repetir que, ao se cozinhar com este óleo, em temperatura branda, deve-se mexer, de vez em quando,



até dourar – do contrário o alimento poderá ficar com sabor amargo – mas o óleo de gergelim raramente fica rançoso, sendo a semente considerada uma oleaginosa de alto poder nutritivo e tônico para os nervos. Especialistas atribuem-lhe ação afrodisíaca.

Enquanto uma variedade estimada em mais de 13 óleos de diferentes frutos encontra-se à disposição no mercado, a empresa gaúcha Farinhas Integrais Cisbra dá seqüência ao teste de produção de um óleo que tem tudo para ser a 'coqueluche' de 2008: o óleo extraído da semente

de linhaça! Distribuidores do produto estão apostando todas as fichas na colocação no mercado desse óleo, prensado a frio, e quem já o experimentou, em saladas, por exemplo, assegura que seu sabor é excelente. Em defesa do produto, argumentam os especialistas que as fontes de Ômega-3 eram os peixes de águas profundas, mas pesquisas já comprovaram que a linhaça tem 60% de Ômega-3 (para fins de comparação, o óleo de salmão tem 30%).

A linhaça, cada vez mais consumida em nosso país (sob a forma de farinha ou em barra), poderá conquistar mais espaço entre os chamados 'alimentos funcionais' – aqueles que, além dos nutrientes clássicos, contêm elementos capazes de prevenir doenças.

É aguardar para ver. ■