

Artigo publicado na revista Super Interessante

Câncer, doenças cardíacas, crueldade com os animais, matança de semelhantes, desastre ecológico...

Afinal, será que você deveria virar um vegetariano?

Comer não é só uma questão de matar a fome. A decisão sobre que comida colocar no prato tem implicações econômicas, ambientais, éticas, culturais, fisiológicas, filosóficas, históricas, religiosas. Embora a porcentagem de vegetarianos venha se mantendo mais ou menos estável ao longo da história, há um interesse crescente no assunto - restaurantes naturais e vegetarianos ficam lotados na hora do almoço, tornou-se comum, pelo menos nas classes médias urbanas, a preocupação em reduzir o consumo de carne, e surgiu uma indústria bilionária de produtos naturais que, nos Estados Unidos, já movimentava quase 8 bilhões de dólares.

Esta reportagem não ensina você a comer. Felizmente, essa ainda é uma decisão pessoal, que depende apenas do seu julgamento sobre o que é certo e o que é errado e - não menos importante - do seu gosto. O que essa matéria faz é tentar ajudar na decisão com o máximo possível de informação insuspeita sobre cada um dos muitos aspectos envolvidos nessa importante decisão. Se você, depois de terminá-la, vai devorar um brócolis ou um cheeseburger, já não é assunto nosso. Só esperamos que, terminado o texto, ao decidir o que comer você saiba o que está fazendo e o que isso implica.

O QUE É CARNE?

A faca desce macia, cortando sem esforço o pedaço de picanha. Dourada e crocante nas bordas, tenra e úmida no centro. Você põe a carne na boca e mastiga devagar, sentindo o tempero, a maciez, a temperatura. O sumo que escorre dela enche a boca e, com ele, o sabor incomparável. Carne é bom.

Mas que tal assistir à mesma cena sob outra perspectiva? No prato jaz um pedaço de músculo, amputado da região pélvica de um animal bem maior que você. Com a faca, você serra os feixes musculares. A seguir, coloca o tecido morto na boca e começa a dilacerá-lo com os dentes. As fibras musculares, células compridas - de até 4 centímetros - e resistentes, são picadas em pedaços. Na sua boca, a água (que ocupa até 75% da célula) se espalha, carregando organelas celulares e todas as vitaminas, os minerais e a abundante gordura que tornavam o músculo capaz de realizar suas funções, inclusive a de se contrair. Sim, meu caro, por mais que você odeie pensar que a comida no seu prato tenha sido um animal um dia, você está comendo um cadáver. Carne é tecido animal, em geral muscular. As fibras que a compõem são feixes de células musculares, enroladas umas nas outras. Em volta delas há uma cobertura de gordura, cuja função é lubrificar o músculo e permitir que ele relaxe e se contraia suavemente. Ou seja, não há carne sem gordura.

A diferença entre carne branca e vermelha é a quantidade de ferro no tecido - o mesmo mineral que dá cor ao sangue. As células de animais grandes, como o boi, são ricas de uma molécula chamada mioglobina, que contém ferro. Peixes e galinhas, por terem o corpo menor, não precisam de reservas tão grandes de nutrientes nas células e, por isso, têm menos mioglobina. Animais mais velhos têm carne mais vermelha -

isso explica a brancura do frango industrializado, abatido antes dos dois meses, se comparado à galinha caipira. Essa última tem mais tempo para acumular mioglobina nas células.

NÚMEROS, NÚMEROS, NÚMEROS

Há no mundo 1,35 bilhão de bois e vacas. Criamos 930 milhões de porcos, 1,7 bilhão de ovelhas e cabras, 1,4 bilhão de patos, gansos e perus, 170 milhões de búfalos. Some todos eles e temos uma população de animais quase equivalente à humana dedicando sua vida a nos alimentar - involuntariamente, é claro. E isso porque ainda não incluímos na conta a população de frangos e galinhas abastecendo a Terra de ovos e carne branca: 14,85 bilhões. Só no Brasil há 172 milhões de cabeças de gado bovino - uma para cada cabeça humana. Nosso rebanho bovino só é menor que o da Índia, onde é proibido matar vacas. Na média, um brasileiro come perto de 40 quilos de carne bovina por ano - ou seja, uma família de cinco pessoas devora uma vaca em 12 meses. Somos o quarto país do mundo onde mais se come carne bovina. Um brasileiro médio come também 32 quilos de frango e 11 quilos de porco todo ano.

TODOS OS TIPOS DE VEGETARIANOS

Vegetarianos não são todos iguais. Conheça as diferenças.

Ovolactovegetarianos

Não comem carne de nenhum tipo, mas consomem ovos, leite e derivados. Em geral, quando alguém diz que é "vegetariano", é essa dieta que ele segue.

Lactovegetarianos

Provavelmente o mais numeroso dos grupos, já que essa dieta é predominante no sul da Índia - por razões religiosas. Nada de carne, mas leite e derivados estão liberados. O ovo é terminantemente proibido, por conter a "vibração da vida".

Vegans

Não consomem nada de origem animal: carne, ovos, leite, mel. Roupas de couro, lã e seda também estão proibidas.

Semivegetarianos

Aquelas pessoas que afirmam ser vegetarianas, mas abrem exceções para peixes ou aves. São vistos com desdém pelos outros grupos. A principal razão para essa dieta, que recusa só a carne vermelha, é o cuidado com a saúde.

Macrobióticos

Dieta tradicional japonesa, que pode ser vegan, ovolactovegetariana ou incluir peixe. Há várias restrições - a dieta acompanha as estações do ano, o cardápio tem que incluir uma árvore toda, da semente ao fruto. Como foi elaborada no Japão, a macrobiótica não contempla a realidade brasileira (as estações do ano, por exemplo, são diferentes aqui). Isso pode levar a deficiências alimentares.

Crudivorismo

Só comem vegetais crus. É preciso cuidado com essa dieta, porque ela exclui os grãos, que são as melhores fontes de proteína e ferro dos vegetarianos. Há risco de desnutrição.

Frugivorismo

Os frugivoristas não só rejeitam carne, como evitam machucar ou matar vegetais. Por isso, comem apenas aquilo que as plantas "querem" que seja comido: frutas e castanhas. Consideram o consumo de folhas, caules e raízes uma violência. A dieta não é das mais saudáveis, já que é pobre em proteínas e em minerais.

CARNE FAZ MAL?

Quem come mais carne - especialmente carne vermelha - tem índices maiores de câncer e de enfarte, as duas principais causas de morte do planeta. É o que dizem as estatísticas. Carne faz mal, então? Não é tão simples.

Nos últimos 30 anos, as autoridades dos Estados Unidos vêm aconselhando os americanos a diminuir a ingestão de carne vermelha e manteiga por causa de suspeitas de que a gordura saturada presente em grande quantidade nesses alimentos aumenta a taxa de colesterol e, com isso, causa ataques cardíacos. O conselho virou norma no mundo todo - a Organização Mundial da Saúde e vários governos adotaram a política de reduzir a gordura saturada. Tudo muito bom, só que tem algumas peças que, mesmo após três décadas de pesquisas, continuam não se encaixando no quebra-cabeças.

Uma delas é a Europa mediterrânea. Lá, desde que terminaram os rigores da Segunda Guerra, o consumo de carne vermelha tem aumentado. Pois bem: a taxa de doenças cardíacas diminuiu no mesmo período. E a França? O país da pâtisserie, fã ardoroso das carnes vermelhas de todo tipo, onde qualquer almoço começa refogando o que quer que seja em manteiga derretida, tem uma das mais baixas taxas de mortes por ataque cardíaco do mundo.

No ano passado, Gary Taubes, correspondente da revista americana Science e um dos principais escritores de ciência do mundo, escreveu um longo artigo no qual classificava o medo da gordura saturada como "dogma". Taubes afirma que, mesmo com tanta pesquisa, não há prova de que gordura saturada e enfartes estão ligados. E vai além: diz que a propaganda do governo só serviu para fazer com que os americanos comessem mais - ao evitar a gordura, eles acabavam ingerindo mais carboidratos, mais açúcar, para manter a quantidade diária de calorias (o corpo tende a reclamar quando as calorias são insuficientes para saciá-lo - isso se chama fome). Resultado: o índice de obesidade passou de 14% para 22% no país. E obesidade, sabidamente, é um sério fator de risco para doenças cardíacas.

A maior parte do mundo médico ainda acredita na malignidade da carne vermelha e da manteiga. ("Não tenho dúvidas da relação entre gordura saturada e doenças cardiovasculares", afirma o nutricionista argentino Cecilio Morón, oficial da agência da ONU que cuida de alimentação, a FAO. Denise Coutinho, que coordena a política de nutrição do governo brasileiro, repetiu quase as mesmas palavras.) Mas o artigo de Taubes serviu para mostrar que nutrição não é baseada numa relação simples de causa e consequência, tipo "mais carne, mais ataques cardíacos".

Mas, afinal, o que sobra da discussão? Dietas de países gelados como a Escócia e a Finlândia, onde o único vegetal consumido em quantidade é o tabaco, estão equivocadas. Os altos índices de ataques cardíacos por lá são prova incontestável. Mas os franceses, e os mediterrâneos em geral, devem estar fazendo alguma coisa certa. Sua dieta é variada e rica em vegetais frescos, azeite de oliva (tido como redutor de colesterol), vinho e carne de todos os tipos. Ao contrário dos americanos, esses povos comem com calma, em ambientes descontraídos. O que os está salvando dos ataques cardíacos? Os legumes, o azeite, o vinho, a conversa mole depois do almoço, a brisa

marinha? Ninguém sabe ao certo. Provavelmente é uma conjunção de todos esses fatores.

O raciocínio vale em parte para o câncer também. Os comedores de carne morrem mais de câncer de intestino, boca, faringe, estômago, seio e próstata. Ainda assim, o elo entre carne e câncer é meio frouxo. Tudo indica que, se é que a carne aumenta mesmo a incidência de câncer, sua influência é bem pequena - um fator entre muitos. Agora, de uma coisa ninguém tem dúvidas: vegetais fazem bem. Uma dieta rica em frutas, legumes e verduras claramente reduz as chances de ter câncer no esôfago, na boca, no estômago, no intestino, no reto, no pulmão, na próstata e na laringe, além de afastar os ataques cardíacos. Frutas e legumes amarelos têm caroteno, que previne câncer no estômago; a soja possui isoflavona, que diminui a incidência de câncer de mama e osteoporose; o alho tem alicina, que fortalece o sistema imunológico; e por aí vai - essa lista poderia ocupar o resto da revista. Em resumo: não está bem claro se a carne faz mal. Muito bem, pelo jeito, não faz. Mas, para ser saudável, o importante é ter uma dieta rica e variada de vegetais. Seja ela vegetariana ou não.

DÁ PRA VIVER SEM CARNE? O vegetarianismo exige cuidados e conhecimentos de nutrição, mas com certeza pode-se ter uma dieta saudável sem carne. Aliás, o fato de exigir cuidados a faz mais saudável. Um vegetariano tende a prestar mais atenção no que come e nos efeitos disso sobre seu corpo. E isso, em si, já é um hábito salutar. Muitos nutricionistas afirmam que as crianças não devem, de maneira nenhuma, ficar sem proteína animal, sob risco de terem o desenvolvimento cerebral prejudicado. Essa regra deve ser seguida a não ser que os pais saibam muito bem o que estão fazendo, conheçam as propriedades de cada alimento e - não menos importante - que a criança queira.

Os ovolactovegetarianos não têm problemas com proteínas porque os derivados de animais são tão protéicos quanto a carne. O perigo é que leite e ovos são pobres em minerais, especialmente ferro, que é fundamental para a saúde - ele é usado para construir a hemoglobina, uma molécula cuja função é carregar o oxigênio do pulmão para as células. Sem ferro, portanto, as células podem morrer. Isso é a anemia.

Ou seja, ovolactovegetarianos não podem basear sua dieta no leite, nos ovos e nos queijos, sob risco de ficarem sem nutrientes valiosos. É preciso comer muitos e variados vegetais, em especial soja, feijão, brócolis, couve, espinafre - todos ricos em ferro. A quantidade é fundamental, porque o ferro dos vegetais é menos absorvido pelo corpo que o de origem animal. Uma boa dica é acompanhar as refeições com suco de laranja, já que a vitamina C ajuda na absorção do ferro. Outra fonte de ferro é a casca de grãos como o arroz e o trigo. Por isso, eles devem ser sempre integrais. Denise Coutinho, responsável pela política nutricional do governo federal, adiantou à Super que está em estudo uma medida para tornar a fortificação com ferro obrigatória nas farinhas de trigo e de milho. A medida, que visa combater a desnutrição, vai acabar ajudando a vida dos vegetarianos.

Já para os vegans, a palavrinha mágica é "soja". Se você não gosta desse grão ou é alérgico a ele, virar vegan vai ser bem mais penoso. A questão é a seguinte: suprir suas necessidades protéicas com carne é fácil. "Afim, você é feito de carne", diz Pedro de Felício, especialista em produtos de origem animal da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Um bife tem a mesma composição que os músculos do seu corpo. As proteínas das quais ele é feito são, também, iguais às suas, feitas com os mesmos aminoácidos. Portanto, contêm tudo o que você precisa. Proteínas vegetais são mais simples. Elas não contêm todos os componentes necessários. A soja, entre os

vegetais, é o que tem as proteínas mais completas. Há outras fontes de proteína, como o feijão, mas, se você não come soja, vai precisar de grandes quantidades e de muita variedade de vegetais para juntar todos os aminoácidos de que precisa. "Desde que sigam essa regra, os vegans tendem a ter uma dieta até mais equilibrada que os ovolactovegetarianos, já que não ocupam lugar no estômago com ovos e leite, que são pobres em vários nutrientes", diz o nutricionista vegan George Guimarães.

Uma questão para os vegans é a vitamina B12, que o corpo não produz e não existe em vegetais. A B12 é fabricada por bactérias e pode ser encontrada nos animais (que comem bactérias ao ciscar ou pastar). Mas suprir as necessidades de B12 é fácil: qualquer biscoito ou cereal com a palavra "fortificado" no rótulo contém a vitamina. Ela também é vendida em cápsulas.

SOMOS VEGETARIANOS POR NATUREZA?

Não. "O homem tem dentes pequenos e sistema digestivo curto, características de onívoros", afirma o antropólogo físico Walter Neves, da Universidade de São Paulo, maior especialista brasileiro em homens pré-históricos. Ou seja, nosso organismo está preparado para comer de tudo, inclusive carne. Somos como o chimpanzé, que, além de plantas, cata insetos, lagartos e roedores. E diferentes do gorila, que só come plantas e, para isso, tem dentes molares imensos e uma barriga enorme (se você também tem uma, por favor não tome isso como uma comparação). Os dentes grandes servem para criar mais área de mastigação e, assim, triturar melhor as folhas e tirar delas os escassos nutrientes. A barriga abriga o intestino e o estômago, que são bem maiores para dar mais tempo ao organismo de absorver o que interessa.

Walter afirma que, num passado longínquo, nos alimentávamos como chimpanzés. Mas há 2,5 milhões de anos nossa dieta mudou. Começamos a fabricar instrumentos de pedra e as novas armas permitiram que incluíssemos no cardápio a carne de grandes mamíferos. Assim, nossa ingestão de proteína animal aumentou demais. "Sem isso, não teríamos desenvolvido um cérebro grande", diz Walter. O aumento súbito de proteína na dieta permitiu que nosso corpo investisse mais recursos no sistema nervoso. Hoje, de 30% a 40% de tudo o que comemos vira combustível para fazer o cérebro funcionar. Sem o aumento na ingestão de carne, isso jamais seria possível.

Mas, na mesma época, surgiu um gênero de humanídeos estritamente vegetarianos. Conhecidos como *Paranthropus*, eles tinham grandes molares, eram barrigudos e não comiam animais de nenhuma espécie, nem insetos. Esses humanos vegetarianos conviviam com os humanos caçadores - há um lago no Quênia onde foram encontradas ossadas das duas espécies, com aproximadamente a mesma idade, a poucos quilômetros de distância.

O *Paranthropus* se extinguiu há 1,2 milhão de anos, provavelmente porque sua dieta mais restritiva o atrapalhou na competição com nossos ancestrais generalistas. Nossos primos vegetarianos deviam ser muito menos espertos que seus contemporâneos *Homo*, como atesta o tamanho de seu cérebro. "Eles investiram os recursos do organismo em dentes, os *Homo* investiram no cérebro", diz Walter.

Quer dizer que precisamos comer carne para raciocinar? Não. Há 2,5 milhões de anos era assim porque não sabíamos plantar e nossa dieta quase não incluía plantas protéicas. Os únicos vegetais que comíamos eram frutas, folhas e raízes. Hoje, é

possível ter uma dieta rica em proteínas sem carne.

VACA, A ONIPRESENTE

Há quem diga que o problema de comer carne é moral: não teríamos o direito de matar para comer. Mas, se você acha que basta parar de comer carne para acabar com a matança, está enganado. Há muito mais produtos no mercado que incluem animais mortos do que imagina a nossa vã filosofia.

Para começar, boa parte da indústria de vestuário depende de animais. O couro, você sabe, é a pele de bichos abatidos. Para separar o fio de seda, é preciso ferver o bicho-da-seda. Além disso, filmes fotográficos e de cinema são recobertos por uma gelatina, retirada da canela da vaca. Ou seja, um vegan radical só tira fotos digitais. Dos pés bovinos saem também substâncias usadas na espuma dos extintores de incêndio. O sangue bovino rende um fixador para tinturas e a gordura acaba em pneus, plásticos, detergentes, velas e no PVC. Cremes de barbear, xampus, cosméticos e dinamite derivam da glicerina, substância que contém gordura bovina. A quantidade de medicamentos feitos com pedaços de gado, do pâncreas ao cordão umbilical, passando pelos testículos, é imensa.

Há um pouco das vacas também em vários produtos da indústria alimentícia - e não estamos falando só de bife à parmegiana. A gelatina deve a consistência ao colágeno arrancado da pele e dos ossos. Aliás, quase toda comida elástica contém colágeno - da maria-mole ao chiclete. Os queijos curados são feitos com uma enzima do estômago do bezerro. Além dos bovinos, vários outros animais são usados pela indústria de comida. Vegans devem ficar de olho nos rótulos e evitar dois corantes: coxonilha e carmin. O primeiro, usado para tingir de azul, é feito de besouros moídos. O segundo, que pinta de vermelho, é feito de lesmas amassadas.

O PLANETA PRECISA DE CARNE?

Na verdade, se todos fossem vegetarianos, é provável que não houvesse tanta fome no mundo. É que os rebanhos consomem boa parte dos recursos da Terra. Uma vaca, num único gole, bebe até 2 litros de água. Num dia, consome até 100 litros. Para produzir 1 quilo de carne, gastam-se 43 000 litros de água. Um quilo de tomates custa ao planeta menos de 200 litros de água.

Sem falar que damos grande parte dos vegetais que produzimos aos animais. Um terço dos grãos do mundo viram comida de vaca. No Brasil, o gado quase não come grãos - graças ao clima é criado solto e se alimenta de grama. Mas boa parte da nossa produção de soja, uma das maiores do mundo, é exportada para ser dada ao gado. Outra questão é que a pecuária bovina estimula a monocultura de grãos. Num mundo vegetariano haveria lavouras mais diversificadas e teríamos muito mais recursos para combater a fome.

E não se trata só de comida. A pecuária esgota o planeta de outras formas. "Para começar, ocupa um quarto da área terrestre e não pára de se expandir", diz o ativista vegetariano Jeremy Rifkin. A pressão para a derrubada das florestas, inclusive a amazônica, vem em grande parte da necessidade de pasto. Entre os danos ambientais causados pelo gado, está também o aquecimento global. Os gases da flatulência de bois e ovelhas - não, isso não é uma piada - estão entre os principais causadores do efeito estufa.

COMO VIVEM - E MORREM - OS ANIMAIS?

BOI

No Brasil, os bois são criados soltos. Provavelmente, essa forma de criação é menos terrível que a de países frios do Cone Sul e da Europa, onde os invernos matam o pasto e fazem com que os animais fiquem fechados em áreas apertadas, comendo só ração. Isso não quer dizer que seja o melhor dos mundos. Os animais muitas vezes passam fome, vivem cheios de parasitas e apanham copiosamente. "O manejo no Brasil é muito bruto", diz o etólogo Mateus Paranhos da Costa, da Universidade Estadual Paulista (Unesp), de Jaboticabal, especialista no assunto.

Não existe aqui no Brasil a produção de vitela - carne muito branca e macia de bezerros mantidos em jaulas superapertadas para evitar que se movimentem. Para acentuar a brancura da carne, os criadores não permitem que o bezerro coma grama ou grãos, só leite - a dieta tem que ser pobre em ferro e em outros nutrientes, forçando uma anemia no animal. Com isso, torna-se necessário o consumo de antibióticos, para diminuir o risco de infecções do animal desnutrido. "A vitela deveria ser proibida no mundo inteiro", afirma o agrônomo e etólogo Luiz Carlos Pinheiro Machado Filho, especialista em técnicas de manejo da Universidade Federal de Santa Catarina.

Para matar um boi, primeiro se dá um disparo na testa com uma pistola de ar comprimido. O tiro deixa o animal desacordado por alguns minutos. Ele então é erguido por uma argola na pata traseira e outro funcionário corta sua garganta. "O animal tem que ser sangrado vivo, para que o sangue seja bombeado para fora do corpo, evitando a proliferação de microorganismos", diz Ari Ajzenstein, fiscal do Serviço de Inspeção Federal (SIF), que zela para que as regras de higiene e de bons tratamentos no abate sejam cumpridas.

Em 1997, a ativista de direitos dos animais americana Gail Eisnitz escreveu o bombástico livro *Slaughterhouse* ("Matadouro", inédito no Brasil), no qual acusava os matadouros de sangrar muitos animais ainda conscientes. "Não vou dizer que isso não acontece no Brasil, mas não é freqüente", afirma Mateus Paranhos.

O abate a marretadas está proibido no país, o que não quer dizer que não aconteça - já que quase 50% dos abates são clandestinos e, portanto, sem fiscalização. O problema da marretada é que não é fácil acertar o boi com o primeiro golpe. Muitas vezes, são necessários dezenas para desacordá-lo.

GALINHAS

Essas quase sempre levam uma vida miserável. Vivem espremidas numa gaiola do tamanho delas. As luzes ficam acesas até 18 horas por dia - assim elas não dormem e comem mais (isso acontece principalmente com as que produzem ovos). Seus bicos são cortados para que não matem umas às outras e para evitar que elas escolham que parte da ração querem comer - caso contrário, ciscariam apenas os grãos de seu agrado e deixariam de lado alimentos que servem para que engordem rápido.

A morte é rápida. As galinhas ficam presas numa esteira rolante que passa sob um eletrodo. O choque desacorda a ave e, em seguida, uma lâmina corta seu pescoço. O esquema é industrial. Hoje, nos Estados Unidos, são abatidas, em um dia, tantas aves quanto a indústria levava um ano para matar em 1930. Nas granjas de ovos, pintinhos machos são sacrificados numa espécie de liquidificador gigante. Parece horrível, mas é a mais indolor das mortes descritas aqui.

PORCOS

Outros azarados. Não têm espaço nem para deitar confortavelmente. "São confinados

do nascimento ao abate", diz Pinheiro Filho. As gestantes são forçadas a parir atadas a uma fivela, apertadas na baia. O abate é parecido com o de bovinos, com a diferença que o atordoamento é feito com um choque elétrico na cabeça e que o animal é jogado num tanque de água fervendo após o sangramento, para facilitar a retirada da pele. Gail Eisnitz afirma, em seu livro, que muitos porcos caem na água fervendo ainda vivos, mas isso provavelmente é incomum.

PATOS E GANSOS

Os mais infelizes dos nossos alimentos provavelmente são os gansos e patos da França. O foie gras, um patê tradicional e sofisticado, é feito com o fígado inflamado das aves. Os produtores colocam um funil na boca delas e as entopem de comida por meses, fazendo com que o fígado trabalhe dobrado. Isso provoca uma inflamação e faz com que o órgão fique imenso, cheio de gordura. Ou seja, o patê, na prática, é uma doença. Há movimentos pedindo o banimento do produto. Não se produz foie gras no Brasil.

O QUE FAZER A RESPEITO?

Há uma verdade inescapável: ao comermos carne, somos indiretamente responsáveis pela morte de seres que têm pai, mãe, sofrem, sentem medo. "Os vertebrados sentem dor", diz Rita Paixão, fisiologista e bioeticista da Universidade Federal Fluminense. Isso é um fato e, se você pretende continuar comendo carne, é bom se acostumar com ele. Mas podemos ao menos minimizar o sofrimento, escolhendo comidas que impliquem em menos crueldade. O mercado oferece alternativas.

Uma delas são os ovos caipiras, produzidos por galinhas criadas soltas, em companhia de galos, sob o sol - um desinfetante natural -, comendo o que querem com seus bicos inteiros. A maior granja brasileira de ovos caipiras é a Yamaguishi, que distribui "ovos da galinha feliz" pela região de Campinas e em São Paulo. "Os ovos que nós produzimos... quer dizer, que nossas galinhas produzem", diz Marcelo Minutti, gerente da granja, "são mais saborosos e não contêm substâncias químicas."

Frangos caipiras, criados em condições semelhantes, também já são encontrados nos supermercados. Sua carne é mais dura, mas é mais saborosa e a chance de conter substâncias perigosas, como hormônios e antibióticos, é mínima. A rede Carrefour, graças a uma política da sede francesa, é uma das que oferece o produto. Ele faz parte da linha "garantia de origem", só de produtos feitos com essa preocupação.

Os bois certificados com "garantia de origem" são bem alimentados e criados por pessoas treinadas por especialistas em comportamento animal para entender como ele pensa e manejá-lo sem violência. "Agora vamos produzir porcos com origem garantida, criados soltos", diz o veterinário Adolfo Petry, responsável, no Carrefour, pelos produtos animais garantidos com o selo. Produtos assim custam entre 50% e 100% a mais que os convencionais. Apesar do interesse crescente do consumidor em diminuir a crueldade (numa pesquisa feita pela Super na internet, 85% das 2408 pessoas disseram que deixariam de comer alimentos se soubessem que eles causam sofrimento para animais), a procura por esses produtos ainda é muito pequena.

A VACA E A HUMANIDADE

A criação de gado foi uma das maiores forças ditando os rumos da humanidade. Essa é a opinião do escritor Jeremy Rifkin, ativista polêmico, vegetariano convicto e

pesquisador competente - um dos maiores críticos da biotecnologia e, por tabela, um dos maiores inimigos do establishment científico. Rifkin, em seu *Beyond Beef* ("Além da carne", sem versão em português), mostra que devemos muitas coisas importantes ao hábito de criar vacas para matar. Veja algumas delas:

DEUS

Algumas das primeiras pinturas nas cavernas representavam vacas. Devemos à carne nossas primeiras manifestações artísticas e, possivelmente, a origem das nossas religiões - essas pinturas são o primeiro registro de uma humanidade preocupada com o mundo espiritual, acertando as contas com os animais que matava.

DIABO

As tribos nômades de cavaleiros que habitavam a Eurásia há 6 000 anos juntavam gado selvagem e o criavam nos pastos naturais. Esses pastores cultuavam um deus-touro, chamado Mithra, símbolo da força, da masculinidade, do poder. A necessidade de pastos novos a cada vez que acabava o antigo fazia deles expansionistas por natureza e, no início da era cristã, eles já tinham se espalhado da Índia a Portugal. Com isso, o culto a Mithra tornou-se muito popular no Império Romano. Para contê-lo, a Igreja adotou sua data sagrada, o dia de Mithra - 25 de dezembro. Estava estabelecido o Natal. Depois, no Concílio de Toledo, em 447, a Igreja publicou a primeira descrição oficial do diabo, a encarnação do mal: um ser imenso e escuro, com chifres na cabeça. Como Mithra.

GRANDES NAVEGAÇÕES

Na Idade Média, a carne raramente era fresca e, por isso, havia muita demanda de temperos para disfarçar o sabor. Ao mesmo tempo, tinham se esgotado os pastos da Europa - não havia mais para onde levar os rebanhos crescentes. Resultado: os europeus caíram no mar em busca de um caminho para as especiarias indianas e de espaço para soltar os bois. Acharam mais espaço do que imaginavam: a América. Hoje, Estados Unidos, Brasil, Uruguai e Argentina têm alguns dos maiores rebanhos do mundo.

CONQUISTA DO OESTE

Em 1870, boa parte dos Estados Unidos tinha se transformado em pasto. Mas havia um obstáculo para a expansão. Os campos do oeste americano estavam tomados por hordas de búfalos, que serviam de caça para as tribos indígenas. O governo americano não queria os búfalos, difíceis de manejar, e temia os índios. Adotou, então, uma solução simples: matar os búfalos e, assim, deixar os índios sem comida. É assim que Rifkin resume a heróica "conquista do Oeste". Naquela década, matar búfalo foi o que mais se fez na região. Havia "excursões turísticas" nas quais um trem emparelhava com manadas e os passageiros começavam a atirar. As carcaças eram abandonadas ao longo da ferrovia. Cowboys como Buffalo Bill se tornaram lendários por matar até 40 búfalos numa caçada. Em dez anos, as manadas, que eram tão grandes que levavam horas para passar, sumiram. Em 1881, a tradicional Dança do Sol da tribo kiowa foi adiada por dois meses porque os índios não conseguiam encontrar um só búfalo para o sacrifício ritual. Finalmente, acharam um animal solitário e o mataram. No ano seguinte, não encontraram nenhum.

INDÚSTRIA MODERNA

No final do século XIX surgiu uma novidade na indústria da carne: a esteira rolante. Em vez de depender de um açougueiro habilidoso, o matadouro podia usar vários funcionários pouco especializados, cada um fazendo um pouco do trabalho, enquanto a carcaça se movia sozinha. Uma "linha de desmontagem". Um dia, um mecânico que vivia em Detroit foi visitar essa linha. Anos depois, esse mecânico admitiria que a indústria do abate foi uma forte inspiração para a sua própria fábrica, batizada em 1903 com seu sobrenome. O nome desse mecânico? Henry Ford.

Agora é com você. O que vai ser? Brócolis ou cheeseburger?

Por Denis Russo Burgierman