

Eleita como vilã

Conhecida mundialmente como uma das alternativas mais acessíveis para a alimentação humana, a batata é alvo de críticas severas do ponto de vista culinário.

“**V**ira e mexe” e algumas pessoas despreparadas “descem a lenha” na batata, principalmente quando se trata do produto já na forma frita ou como fonte de carboidrato.

Por falar em frituras, quem nunca comeu ovos fritos, peixe frito, bife, frango à passarinha, camarão frito, carne de porco frita na banha, mandioca frita, banana chips, alho frito, pipoca, polenta frita? Quem nunca experimentou um sonho, “bolinho de chuva” ou pastel, quibe, coxinha, croquete ou “tempura” de cenoura, de berinjela, de abobrinha, de vagem, de pimentão, de couve-flor, de macarrão?

E carboidratos, quem nunca comeu alimentos à base de arroz, trigo, milho e batata (os quatro produtos mais consumidos pela humanidade)?

Certamente, a grande maioria das pessoas, no mundo, sempre comeu e vai seguir comendo frituras e carboidratos, porque simplesmente adoram ou por ser a alternativa mais viável ou um costume secular. Naturalmente, muitos também deixam de consumir frituras ou carboidratos porque não gostam ou preferem outros tipos de alimentos. Mas a pergunta que não cala é: por que algumas pessoas insistem em criticar e crucificar sempre a batata frita ou a batata como fonte de carboidratos?

Será que estas pessoas detestam os produtores de batata, odeiam as redes de fast food, têm interesses particulares em relação a esse mercado, são desocupadas e intrometidas, querem vender livros de dieta, acham que fritura e carboidrato só existem em batata, estão de mal com a vida, com a autoestima baixa, são desonestas ou fazem qualquer

coisa para lucrar?

Lamentavelmente, estas pessoas não conhecem a realidade e a verdade. Suas atitudes inconsequentes provocam grandes prejuízos a todos os segmentos da cadeia produtiva da batata, que empregam mais de 300 mil pessoas no país e movimentam valores superiores a R\$ 1 bilhão por ano no Brasil.

O consumo em quantidades adequadas de frituras e de carboidratos

Também deve-se aprender e ajudar a divulgar que a batata é alimento saudável, versátil, universal e uma das alternativas mais acessíveis para a alimentação da humanidade

é saudável, pois o corpo humano necessita, naturalmente, de diversas substâncias para funcionar normalmente. Porém, é lógico que existem exceções, ou seja, pessoas que não podem consumir frituras ou até mesmo carboidratos.

Sabemos que é praticamente impossível conseguir que aprendam de uma vez por todas que a batata é apenas uma, entre milhares de formas de

frituras e, que se consumida de forma correta e moderada a fritura também é um alimento saudável. É bom que se saiba também que carboidrato é fonte de energia para as pessoas. E a batata é a energia que vem do campo na forma de tubérculos.

Também se deve aprender e ajudar a divulgar que a batata é alimento saudável, versátil, universal e uma das alternativas mais acessíveis para a alimentação da humanidade. Convém lembrar, ainda, que a batata evitou e continua contribuindo para que milhões de pessoas não morram de fome. Que a batata existe como alimento há mais de sete mil anos e que, a cada dia, se torna mais imprescindível, pois é um dos produtos que produzem maior quantidade de alimento por área cultivada.

Vale lembrar que, geralmente em famílias abastadas, as crianças engordam pelo consumo exagerado de alimentos, assim como em muitos lares os “pais modernos” fornecem alimentos prontos aos filhos por falta de tempo ou mesmo de vontade de preparar. Portanto, desde que em quantidades adequadas e corretamente preparadas, as frituras e os alimentos à base de carboidratos devem ser consumidos sem receio por crianças e adultos.

Infelizmente, muitos usam a liberdade de expressão para falar ou escrever sobre assuntos sobre os quais não têm nenhum conhecimento prático e verdadeiro. Geralmente, são pessoas que só conseguem enxergar o errado, totalmente incapazes de elogiar o que está correto. ©

Natalino Shimoyama,
Gerente-geral da ABBA