



A investigadora Amélia Pilar Rauter lidera o projeto

Comer bem, com receitas originais e muita ciência

Nutrição. Investigadores da Universidade de Lisboa criam *site* sobre alimentação saudável

FILOMENA NAVES

Caril de gambas e puré de manga com ervas frescas, salmão cozido em chá verde dos Açores com batatas novas salteadas com alecrim, dourada sobre lentilhas e espinafres salteados ou ainda lombinho de porco em vinho tinto com sonhos de legumes em polme de cerveja. Parece tudo apetitoso, não é? Mas não se trata só disso: estes são também pratos equilibrados, ricos em ingredientes benéficos e, portanto, saudáveis.

Aquelas são apenas algumas das receitas do novo *site* Nutriageing – há lá outras, e o rol ainda há de ser acrescentado –, um projeto do departamento de Química e Bioquímica da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa (FCUL), que pretende juntar a nutrição saudável e a boa culinária, com muita ciência e diversão à mistura. (*ver em* <http://nutriageing.ciencias.ulisboa.pt/pt/index.html>).

A ideia do projeto, liderado pela

professora e investigadora Amélia Pilar Rauter, do Centro de Química e Bioquímica da FCUL, “é trazer a ciência para junto da população” e fazê-lo de uma forma simultaneamente “divertida”, com vários jogos e questionários para testar os conhecimentos adquiridos sobre nutrição e sobre os alimentos, mas sobretudo útil, do ponto de vista de uma alimentação equilibrada.

Daí, aliás, o nome do *site*, Nutriageing, que remete para o objetivo de base: disponibilizar todo o tipo de informação, das receitas às características dos alimentos e dos condimentos, que permita fazer uma alimentação para um envelhecimento em forma.

Exemplos? É fácil. Se cozinhar robalo, ou outro peixe, marinado em sumo de lima e limão com um fio de azeite, está a dar uma grande ajuda ao seu sistema imunitário. E se utilizar vinho nas suas receitas de carne também pode estar a promover o bom funcionamento do seu sistema cardiovascular.

Todas as receitas do *site* foram criadas pelo *chef* Hélio Loureiro, em colaboração com os investigadores da FCUL que participam no projeto, e estão disponíveis sob duas formas: por escrito e em vídeo. Nas receitas filmadas, o *chef* Hélio prepara o prato e vai conversando com três investigadores, que podem ser especialistas em nutrição ou que estudaram as propriedades bioquímicas dos alimentos e dos ingredientes em causa e que vão explicando o seu valor para alimentação humana.

Uma coisa é certa, sublinha Amélia Pilar Rauter, “todas as receitas são saudáveis” e “tudo é cientificamente baseado”, pelo que, acredita a líder do projeto, este “é um *site* como não existe mais nenhum”. Ali não faltam sequer conselhos práticos para quem quer cultivar ervas aromáticas ou fazer a sua própria horta.