

# Os Unanos pensavam que eram carnívoros.

Os Unanos não tinham caninos longos, nem tão poucas garras afiadas. Eram franzinos, corriam devagar e não conseguiam rugir. No entanto, viam-se como grandes predadores, como os leões. Apesar de serem omnívoros, os Unanos só sabiam comer carne ou peixe. Faziam-no todos os dias. Os leões achavam isto ridículo e riam-se muito.

Apesar de os leões serem muito grandes e muito fortes, eles não comiam carne todos os dias. Se o fizessem, rapidamente acabariam com todas as gazelas da savana. Já os Unanos, comiam todos os dias ou carne ou peixe. Será que também correm o risco de acabar sem comida?



## A CARNE GASTA MUITA ÁGUA!

Pode não parecer, mas para produzirmos 1 kg de carne de vaca é necessária muita, mas muita água. Em média, no mundo estima-se que sejam necessários 15.412 L de água! Ora, se um português em 2021 consumiu 21 kg de carne de vaca, então quer dizer que terá consumido 323.652 L de água! Esta quantidade de água é necessária para alimentar as vacas e estas comem mesmo muita erva ☺. Erva esta que é necessário regar e regar, para que continue a crescer.

## COMEM MUITO E SÃO MESMO MUITAS.

Como os Unanos comem mesmo muita carne, muita manteiga e bebem muito leite, são necessárias muitas vacas. Na União Europeia existiam 76 milhões de vacas em 2021. Mais que todos os habitantes de Portugal e Espanha juntos! Estamos a falar de muita erva e de muita água! Será que os Unanos não podem comer menos carne?

## SE UMA VACA OCUPA MUITO ESPAÇO, 7 MILHÕES DE VACAS OCUPAM MUITO MAIS!

O problema não está no espaço que cada vaca ocupa. O problema está no espaço que é necessário para alimentar cada um destes mamíferos de grande porte. São necessários muitos, mas muitos campos para cultivar toda a erva necessária. Ora, se só a alimentação dos Unanos ocupa tanto espaço, isso quer dizer que os outros animais têm um problema. É que os Unanos tinham de destruir florestas inteiras para poder ter espaço para produzir e alimentar tantas vacas!

## E OS GASES? SIM, AS VACAS PRODUZEM MUITOS GASES!

Para que não restem dúvidas, estamos mesmo a falar de puns de vacas e o incómodo aqui não é o mau cheiro. É o metano libertado. Um gás que contribui em grande medida para o aquecimento global e, 76 milhões de vacas produzem muitos puns e muito metano. Esta situação preocupava também alguns animais, pois eram sensíveis ao calor e poderiam não resistir a este aquecimento global.

## E AINDA NÃO FALÁMOS DE COCÓ, NEM XIXI!

Todos os animais fazem cocó e xixi e isso não é um propriamente um problema. Mas, quando juntamos 3.000 ou 5.000 vacas a fazer cocó e xixi no mesmo local, temos um problema. Com tanta quantidade, ao mesmo tempo, os solos não têm capacidade de filtrar, ficando contaminados e o mesmo acontece com a água.

# Recusar é o 2º R. Temos de aprender a dizer não.

Dizer que não a uma dieta diária baseada apenas em carne, peixe e derivados é uma forma de garantir que os recursos naturais são partilhados de forma mais justa entre todos os animais. Mas há mais para dizer NÃO. Como é o caso das embalagens de uso único ou daquelas que são produzidas com material não reciclável. Às vezes é bom dizer que não!

“-Ah! Mas sem carne e sem peixe não há muito para comer!”

diziam os Unanos

“-Além disso precisamos da proteína que estes alimentos nos dão.”

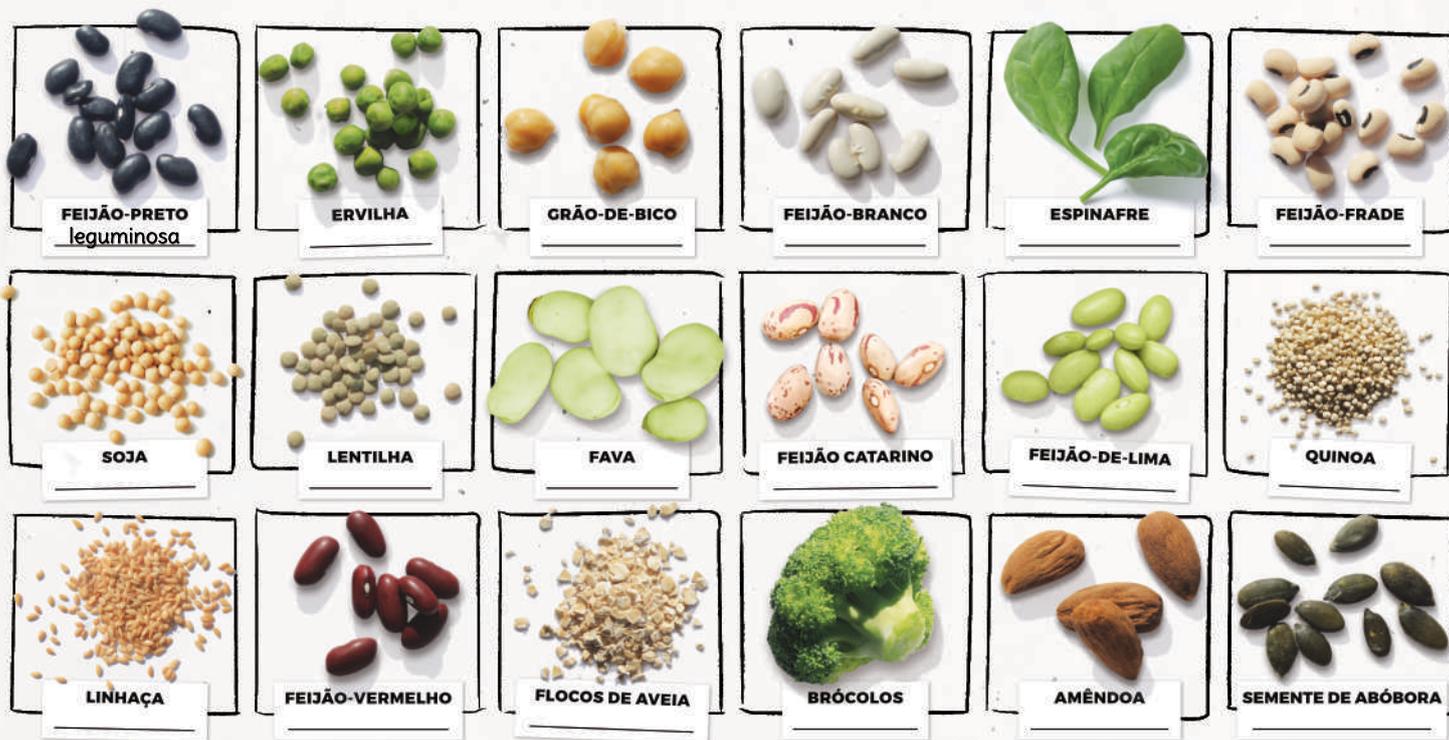
## Será verdade?

Sabemos que a proteína é importante para a alimentação dos Unanos e sabemos também que um bife grelhado de 100 g contém 26 g de proteína. Por outro lado, já vimos quanta água, energia e terreno necessitamos para produzir carne de vaca, mas recordo-te:

1 bife de 100 g = 1541 L de água.  
Já 200 g de feijão cozido dão-te mais ou menos a mesma proteína do bife e apenas consumiram 34 L de água na sua produção!  
Por isso não é verdade, não!

1 - Será que não existem outras fontes de proteína que não precisem de tanta água, terreno e energia como a carne para serem produzidas?

Coloca um círculo à volta daquelas que consegues identificar.



2 - Conheceste todos os alimentos? E quantos deles já provaste? Os Unanos dizem que não gostam, mas na realidade nunca provaram.

Lançamos-te mais um desafio: junto a cada alimento escreve qual achas que é o seu grupo alimentar (**legume, açúcares, frutas, cereais, tubérculos, leite e derivados, leguminosas, óleos e gorduras**).

**EM CASA** - Desafia a tua família a confeccionar refeições sem proteína animal. Receita para 4 hambúrgueres de feijão: 250 g feijão fradinho; 1 cebola; 4 dentes alho; 1 colher (sopa) paprica defumada; 1 colher (chá) açafrão; 1 colher (chá) salsa/coentro ou cebolinho; sumo de ½ limão; sal; pão ralado; óleo para fritar. Instruções: Refoga a cebola e o alho no óleo. Adiciona o feijão demolido e deixa refogar 10 min. Quando estiver macio, desliga o fogão e passa a mistura no coador (descartar líquidos). No processador de alimentos tritura tudo e mistura o sumo de limão. Tempera com sal e especiarias e mistura bem. Modela os hambúrgueres e envolve com pão ralado. Leva ao forno a 180° durante 10 min para alourar ou se preferires, fritá-los.