

Escola em Vila Nova de Gaia tem comida vegetariana há 42 anos

2 de Novembro, 2015

Há 42 anos, no Colégio Adventista de Oliveira do Douro, em Vila Nova de Gaia, na cantina, só se serve comida vegetariana, ou melhor, ovolactovegetariana, porque são usados ovos, leite, sobretudo de soja, e seus derivados. A filosofia adventista recomenda este tipo de alimentação e, assim, o recente alerta da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre o consumo de carnes processadas e de carnes vermelhas, como “provavelmente” cancerígenas, não provocou qualquer alteração no dia-a-dia deste estabelecimento de ensino.

A esta cantina chega fruta do pomar ali ao lado e produtos de hortas comunitárias a dois passos do colégio. Fritos apenas uma ou duas vezes por mês, no máximo. Organizam-se seminários para falar do valor nutricional dos alimentos e mostrar como se confecciona uma refeição sem carne nem peixe. Na semana da Europa, replicam-se pratos tradicionais de vários países à boa maneira vegetariana e esmera-se na apresentação. Há campanhas para consumir menos doces e mais fruta. E quando se fala na roda dos alimentos, lembra-se que também existe a pirâmide da comida vegetariana, que coloca os cereais na base, frutas e legumes no mesmo patamar, gorduras vegetais no topo e inclui, na lateral da pirâmide, o exercício físico e a água.

Dos 150 alunos, do pré-escolar ao 9.º ano, 70% não são adventistas e nem todos os adventistas são vegetarianos. A escolha é de cada um. Por dia são servidos entre 70 a 80 almoços na cantina.

Fátima Pereira, mãe de dois alunos, 100% vegetariana, considera que os filhos não podiam estar em melhores mãos e que “não se trata de religião”. “É um colégio de excepção quer em termos educativos quer no cuidado que tem com a nutrição de crianças em desenvolvimento e não tem nada a ver com ser ou não vegetariano”, refere. “A base adventista da escola recomenda uma alimentação vegetariana, mas aqui estamos a falar do cuidado que tem com a nutrição e de todo um trabalho que é feito com muita qualidade”.