

O contributo da bolota para uma alimentação sustentável

“Na quarta parte do ano não se mantêm senão de bolotas, que secas e trituradas, moem-se para fazer pão, que pode guardar-se por muito tempo”

Estrabão

A bolota é o termo genérico para o fruto das plantas do género *Quercus*, como o sobreiro, a azinheira e os carvalhos, que também dá pelo nome de lande, landre, alandia e boleta, entre outros.

Quando falamos da bolota, como alimento, pensamos logo em porcos, mas o que é certo é que a bolota foi a base da alimentação das primeiras populações humanas que habitavam as regiões onde o *Quercus* dominavam o bosque natural. Estamos a falar, no hemisfério Norte, desde os Estados Unidos da América até ao Japão. As suas propriedades nutricionais são tais que, os gregos da Antiguidade, consideravam-na como o alimento dos homens invencíveis.

Rica em hidratos de carbono, potássio e vitamina A, possui também gorduras insaturadas e todos os aminoácidos essenciais à exceção do tritoflano, teor em cálcio equivalente ao leite de vaca e potentes antioxidantes. Não contém glúten.

No século XXI somos quase ignorantes dos saberes e dos sabores que acompanham este fruto. As bolotas, de quase todos os *Quercus*, são comestíveis, embora, as de maior tradição no consumo, sejam as de azinheira de variedade doce, porque todas as outras são mais ou menos amargas, consoante o seu teor em taninos e por isso, tem que passar por um processo para as desamargar.

Há o mito de que apenas a agricultura pode alimentar sociedades com alta densidade demográfica, mas, com o abandono da dieta tradicional e com o avanço das monoculturas, destruiu-se território, solo e biodiversidade, comprometendo-se assim a produção de alimentos no futuro. Para além disso, diminuiu-se a qualidade da nossa alimentação.

De facto, o atual regime alimentar, muito baseado em produtos de origem animal, está a pressionar muitas florestas do Planeta, pela necessidade de se conquistar área para pastagens e produção de matérias-primas para as rações, essencialmente milho e

soja.

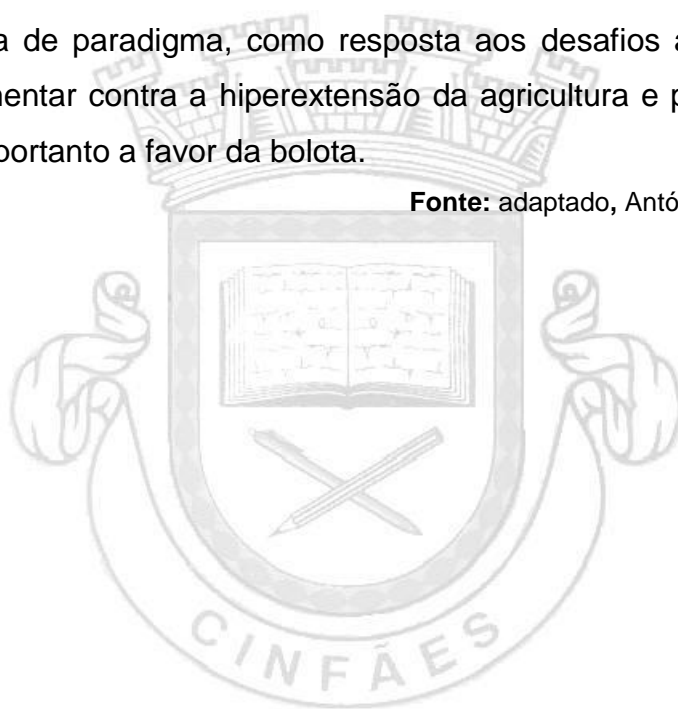
Em países como Portugal, com baixa percentagem de solos com boa ou muito boa aptidão agrícola, a alimentação à base de trigo, cultura muito exigente, é insustentável. Já os *Quercus* toleram uma ampla diversidade de condições de solo, clima e prestam inúmeros serviços ecológicos.

Um carvalho, bem desenvolvido, pode produzir mais de 50Kg de bolotas. Com o fruto de 10 carvalhos, uma pessoa pode sobreviver durante um ano e estes ocupam apenas 1000 metros quadrados.

A bolota é já um mercado emergente e o seu potencial económico, para a alimentação humana, é da ordem dos 13 milhões de euros anuais, isto numa avaliação, muito conservadora, realizada pelo professor Manuel Sottomayor, da Universidade Católica do Porto.

Para uma mudança de paradigma, como resposta aos desafios atuais, é necessária uma revolução alimentar contra a hiperextensão da agricultura e pela recuperação do bosque autóctone; portanto a favor da bolota.

Fonte: adaptado, António José Portocarrero



Referências

APA – Agência Portuguesa do Ambiente (2009). Portuguese National Inventory Report on Greenhouse Gases, 1990-2007.

Carvalho A. (2008). Forest fires and air quality under a climate change scenario. Department of Environment and Planning. University of Aveiro. PhD.

Henson, R. (2009). Alterações Climáticas - Sintomas, Ciência, Soluções. Civilização Editores, ISBN 978-989-550-725-2. pp. 384. Porto.

Lopes, M. (2004). Alterações climáticas: avaliação económica no apoio à decisão política. Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro.