

A dieta da capivara

Usar pragas e espécies invasoras na alimentação pode ser uma dieta mais ecologicamente correta que o vegetarianismo

Natália Spinacé

Sempre pensei que o pior cheiro que pudesse sair de uma panela era de dobradinha. Estava enganada. Descobri isso quando minha cozinha foi invadida por uma essência muito mais repugnante que o aroma de miúdos de boi na panela de pressão. Uma mistura de musgo com sangue e tabaco. As culpadas por esse atentado ao olfato? Duas costelas de capivara. Embaladas a vácuo, pareciam inofensivas. A carne vermelha, com um pouco de gordura, lembrava bacon. A alegria durou até eu pegar uma faca e tirá-las da embalagem. Com a esperança de que o cheiro só duraria enquanto a carne estivesse sem tempero, prendi a respiração e enfiei as costelas num saco com vinho branco, alecrim, gengibre e sálvia. Pus tudo na geladeira, como mandava a receita. O almoço daria trabalho.

Apesar do cheiro desagradável, as costelas de capivara pararam em minha cozinha por um motivo nobre. Alguns biólogos e chefs afirmam que a melhor maneira de controlar animais considerados pragas – como a capivara – é comê-los. Para seus defensores, essa atitude é mais sustentável que o vegetarianismo. A ideia vale principalmente para espécies invasoras. Introduzidas pelo homem num ecossistema a que não pertencem originalmente, elas não têm

predadores e se reproduzem sem controle. Se sua população não for controlada, as espécies invasoras podem causar danos graves ao meio ambiente. Expulsam espécies nativas do habitat em que se instalam e podem até levá-las à extinção. Segundo o Ministério do Meio Ambiente, o gasto mundial com espécies invasoras chega a R\$ 1,4 trilhão. Um exemplo de espécie que causa sérios prejuízos é o mexilhão-dourado, um molusco de água doce típico da Ásia. Ele chegou ao Brasil por acaso, trazido pela água usada como lastro de navios. Além de desequilibrar o ecossistema, ele se aglomera em turbinas de usinas hidrelétricas e tubulações de abastecimento de água. Para sua remoção é necessário parar os sistemas das usinas e de abastecimento.

Na falta de predadores naturais para resolver esse problema, a ideia de alguns biólogos é estimular a formação de predadores voluntários. “Transformar essas espécies em alimento pode ser a saída”, diz Joe Roman, biólogo da Universidade de Vermont, nos Estados Unidos, e autor do blog Eat the Invaders (Coma os Invasores), um catálogo com dezenas de espécies invasoras e receitas para aproveitá-las. “O desafio é fazer as pessoas repensar o que elas consideram comida”, afirma o chef americano Bun

ESTÁ SERVIDO?
Uma capivara fora de seu habitat. Sem predadores, elas se tornaram pragas no Brasil. Comê-las pode ser a solução





Ingredientes

- 2 quilos** de pernil de capivara
- 1 garrafa** de vinho branco seco
- 3 colheres** de chá de sálvia
- 1 colher** de chá de alecrim
- 3 colheres** de chá de gengibre ralado
- 5 colheres** de sopa de azeite

Modo de preparo

Deixe o pernil marinar em molho de vinho, sálvia, alecrim, gengibre e azeite por 24 horas na geladeira. Asse (enrolado em papel-alumínio), com o molho por 5 horas, em forno moderado. Regue para não ressecar.

Lai, dono do restaurante de comida japonesa Miya's Sushi, no Estado de Connecticut. Bun e sua equipe servem pratos preparados à base de espécies invasoras do ecossistema local, como caranguejo, peixe-leão e javali. O objetivo de Bun é ajudar a eliminar essas espécies problemáticas do meio ambiente e, de quebra, criar pratos diferentes e saborosos.

Comer espécies problemáticas é uma solução simples para um problema complexo. Mas há barreiras que dificultam sua aplicação prática. O primeiro obstáculo é a legislação ambiental. Por mais que essas espécies sejam um problema para o meio ambiente, em vários países a caça é proibida. Nos Estados Unidos, onde a atividade é uma tradição, é permitido caçar espécies invasoras em alguns Estados, mas não em todos. Na Europa, há temporadas de caça a espécies invasoras e nativas. No Brasil, o único animal cuja caça é liberada pelo Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama) é o javali. O Rio Grande do Sul é o único Estado onde às vezes são abertas temporadas de caça para outras espécies, como a lebre.

Quando levei a capivara para minha cozinha, a ideia era descobrir se é possível encarar espécies exóticas no ►

Um menu para ajudar o meio ambiente

Cinco espécies invasoras fora de controle no Brasil



LEBRE

Foi trazida da Europa na colonização. Além de destruir plantações, ameaça de extinção o tapiti, um coelho nativo



CARAMUJO-AFRICANO

Veio ao Brasil nos anos 1980 para substituir o escargot. A ideia não vingou. Além de destruir plantas, é hospedeiro de outras pragas



MEXILHÃO-DOURADO

É um molusco de água doce típico da Ásia. Chegou ao Brasil trazido pela água de lastro de navios. Prolifera-se rapidamente e entope tubulações



JAVALI

É a única espécie invasora cuja caça é liberada no Brasil. Foi trazido da Europa para criação em cativeiro. Escapou e espalhou-se



TILÁPIA

Peixe de água doce de origem africana. É predador de espécies nativas e altera o pH e o nível de oxigênio da água

cardápio do dia a dia. Como o javali já chegou às churrascarias, escolhi a capivara. Ela não é uma espécie invasora. É nativa do Brasil, mas seu principal predador, a onça, é um animal em extinção. Como são muito adaptáveis e se reproduzem rapidamente, as capivaras se tornaram pragas oportunistas. Para ser ecologicamente correta, deveria ter caçado o animal. Mas, como o Ibama não permite a caça de capivaras, tive de recorrer a criadores. Consegui a carne de capivara na Cerrado Carnes Naturais, que vende carnes de animais exóticos criados em cativeiro. Seus proprietários seguem normas estabelecidas pelo Ministério da Agricultura. Não colaboram para a proliferação de javalis e capivaras no ecossistema, mas também não ajudam a exterminá-los.

Contornei as limitações à caça e consegui encontrar um fornecedor. O maior desafio era vencer a barreira do paladar. Deixei a capivara marinar no tempero por quase 24 horas. Segui uma receita do livro *O sabor das carnes exóticas*, do chef Carlos Gabriel. O vinho e as ervas não atenuaram o cheiro característico da carne de capivara. Coloquei as costelas no forno e deixei assando por três horas. Durante esse tempo, o cheiro da carne invadiu minha casa. No final, já enjoada, só pensava em terminar logo de assar a carne para me livrar do aroma de capivara pela casa. A aparência ficou boa. A carne fica num tom dourado e bem macia. A textura lembra a costela de porco. Mesmo achando a carne bonita, o cheiro continuou a me incomodar. Peguei um pedaço com o garfo e fiquei encarando. Conte até três e o enfiei na boca. O gosto era igual ao cheiro. Terrível. Para não ser injusta com a capivara, pedi para uma pessoa que não sentira o cheiro da carne para prová-la. Meu pai foi o escolhido. Ele adorou o sabor e até repetiu o prato. É um carnívoro mais sustentável do que eu. Se um dia a caça e o consumo de espécies invasoras e oportunistas forem liberadas, não faltarão opções no cardápio para ele. Para pessoas como eu, talvez seja melhor começar por algo mais familiar antes de encarar novamente o cheiro da capivara. Que venham os javalis. ♦

JairoBouer



Camisinha contra sífilis, aids e HPV

Os casos de sífilis congênita, transmitida de mãe para filho na gestação, aumentaram 33% na última década no Rio de Janeiro, de acordo com a Secretaria da Saúde do Estado. Em alguns hospitais públicos fluminenses, a taxa de crianças que nascem infectadas chega a 10%. Um estudo de 2012, feito no centro da cidade de São Paulo, mostrou que quase um em cada cinco homens que fazem sexo com homens já se infectara com sífilis.

A sífilis aumenta as chances de transmissão do vírus HIV, causador da aids. Não é incomum detectar a infecção pelo HIV ao mesmo tempo que se diagnostica a sífilis. O risco de transmissão do HIV pelo sexo oral, considerado relativamente baixo, pode aumentar dez a 20 vezes quando algum dos envolvidos na prática tem sífilis.

O aumento nos casos de sífilis também revela o que já se desconfiava: o uso de preservativo tem caído, principalmente entre os mais jovens. Não é só a sífilis que eleva o risco de transmissão pelo HIV. A maior parte das doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) pode desencadear uma inflamação na região genital e abrir uma porta para o HIV.

A boa notícia na esfera da sexualidade, para as mulheres, vem de um artigo publicado na revista americana *Cancer Prevention Research*, em novembro. Ele mostra que uma dose da vacina contra o HPV (causador do câncer de colo do útero) pode conferir a mesma proteção contra

o vírus que as três doses preconizadas atualmente. Isso traz uma importante redução no custo da prevenção da doença. É bom lembrar que, recentemente, o Ministério da Saúde garantiu para 2014 a vacinação contra o HPV para todas as jovens de 11 a 13 anos, com planos de expansão da faixa etária de cobertura já para 2015.

Além de proteger contra o câncer de colo do útero, a vacina pode, em teoria, proteger contra outros tipos de câncer relacionados ao HPV e, também, promover uma redução nas verrugas genitais, provocadas por outros subtipos do mesmo vírus. Novas pesquisas são necessárias para comprovar a eficácia da vacina única.

Em termos de tecnologias que podem ajudar na redução das DSTs, ainda é fundamental a vacina contra hepatite B, infecção viral hoje transmitida basicamente por via sexual. Ela está no calendário de vacinação oficial, mas nem todos os adolescentes brasileiros estão imunizados.

Mesmo com todas as novas tecnologias em saúde e prevenção, a melhor forma de garantir proteção mais ampla contra as novas e as velhas doenças sexualmente transmissíveis continua a ser o uso consistente da camisinha. O desafio é colocar essa ideia na cabeça de todos. ♦

Jairo Bouer é médico formado pela USP, com residência em psiquiatria. Trabalha com comunicação e saúde.
E-mail: jbouer@edglobo.com.br