

9 de abril

Frutos da Terra

Qualquer animal que vive na água e que não tem barbatanas nem escamas é impuro. Levítico 11:12 - BLH.

Além de várias espécies de peixes, os moluscos são os animais que mais se identificam com o texto de hoje. Eles têm o corpo mole, normalmente coberto por um manto que forma uma concha calcária. Essa carapaça é a casa ambulante que carregam nas costas. Os mais vistosos e coloridos são caçados para servir de ornamentação. Alguns, porém, são usados como alimento. Dentre esses destacam-se as ostras, os mexilhões, o escargot e o berbigão.

Mas Deus disse que esses bichos não deveriam fazer parte de nosso cardápio. Ele não nos impede de comer coisa alguma, mas dá algumas dicas para nos ajudar a escolher o que é bom para a nossa saúde. Os moluscos são filtradores. Sugam pequenos animais, vegetais e partículas minúsculas existentes na água. Uma ostra, por exemplo, filtra cerca de 80 litros de água por dia, mas junto com o alimento ela também ingere bactérias e poluição química (chumbo, amônia etc.).

Comer moluscos pode gerar contaminação alimentar biológica com diarreia, vômitos e cólicas. Há também a contaminação por ingestão de metais pesados ou agrotóxicos, cujas consequências são imprevisíveis. Apesar disso, eles são consumidos até crus, como frutos do mar.

Os motivos para não comer certos alimentos não são uma questão de purificação religiosa, mas de saúde, pois Deus sabe o que é melhor para nós. Vivendo em mares e rios contaminados, os moluscos são lixeiros de águas cada vez mais sujas. E pior ainda, não somente comem lixo, mas são o próprio aterro sanitário, pois o guardam no corpo. É melhor deixar os "frutos" do mar no mar e dar preferência aos frutos da terra: tem banana, cupuaçu, laranja, abacaxi, morango, abacate, jaca, umbu, açaí, goiaba ...

As frutas, por outro lado, são uma fonte limpa de vitaminas. O Camu, por exemplo, é uma overdose de vitamina C. Um copo de suco dessa frutinha amazonense possui o dobro de vitamina C e 70 vezes mais que a laranja. A vitamina C repõe as energias dos atletas, previne resfriados e combate o envelhecimento.