

PANELA DE FERRO – O TRUQUE INDIANO PARA EVITAR A ANEMIA

Fonte de consulta: revista Época, junho de 2006

Quando se opta pelo vegetarianismo, não se trata apenas de retirar a carne da dieta e não se substituir por outros ingredientes como grãos e produtos lácteos. É preciso reaprender a alimentar-se para que o organismo não fique debilitado. Os indianos têm milhares de anos de prática no assunto e desenvolveram receitas excelentes que conservam a sua saúde sem a ingestão de carnes. Recentemente, a revista Época publicou uma reportagem sobre vegetarianismo que chamou a minha atenção e da qual repasso uma parte importantíssima para todos os teosofistas vegetarianos:

“Um dos riscos do vegetarianismo é a anemia, causada pela falta do ferro presente na carne. Estudos com grupos vegetarianos mostram que este problema ainda é comum. Dois truques centenários podem ajudar a driblá-lo. Um é cozinhar em panelas de ferro. O outro é beber água em recipientes como os copos usados pelos indianos, com exterior de cobre e interior de ferro. O mineral liberado ajuda a fornecer parte do que faltar na dieta vegetariana”.

São também aconselhados três tipos de cereais e uma leguminosa por refeição (proteínas e vitamina B 12) e laticínios (cálcio).

Sugestão: usar a panela para cozinhar feijão e sopas pelo menos duas ou três vezes por semana. No Rio de Janeiro são facilmente encontradas no centro da cidade, na rua Marechal Floriano. Não são baratas, mas a saúde compensa.