

# BIODHARMA: ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA SAUDÁVEL E NATURAL

*Dejanira Costa, Fundadora da Biodharma, deu a conhecer, em entrevista à Revista Business Portugal, o passado, o presente e o futuro desta empresa que demonstra um forte compromisso com o ambiente e os animais.*

**A Biodharma tem uma história que remonta ao final dos anos 80 com o Centro Gratiás e, posteriormente, a Elichristi. Fale-nos da evolução da empresa.**

O Centro Gratiás começou com quatro produtos: os Pickles, o Choucroute, o “Mel” de Arroz e a Trigueirinha, uma bebida doce feita à base de arroz integral e trigo germinado. Posteriormente, já com a Elichristi, começámos a produzir Tofu e Seitan. Mais tarde, acrescentou-se o Pão, as Empadas e alguns produtos de mercearia. Inventaram-se enchidos vegan como a Moirinha, e outros produtos únicos no mercado, como o Tofu no Barro, cujo nome advém da ida ao forno em travessas de barro. A Biodharma conta agora com centenas de produtos, oferecendo mais variedade aos seus consumidores. Sendo a equipa parte fundamental nesta evolução, procuramos inculcar valores importantes promovendo mais harmonia e motivação. Facilitámos um *workshop* sobre empatia, proporcionámos consultas de osteopatia, aulas de yoga e distribuímos pequenas ofertas com frases motivacionais. A evolução quer-se a todos os níveis e partilhar os nossos valores tornou-se essencial. Alguns deles passam também por apoiar associações de animais desprotegidos, assim como, estamos a apoiar e a participar num projeto de ativismo ambiental, que conta já com mais de oito toneladas de lixo recolhido.

**A Biodharma é conhecida por produzir tofu e seitan de forma mais artesanal. Quais os métodos utilizados para criar estes produtos, e como estes contribuem para a identidade da Biodharma?**

Mantivemos praticamente o *modus operandi* da antecessora, pois percebemos que se industrializássemos demasiado, deixaríamos de ter a mesma qualidade, correndo o risco de sermos apenas mais uma marca no mercado. Os métodos tradicionais e mais caseiros dão-nos mais flexibilidade no resultado, conseguindo satisfazer as preferências de cada cliente. Um exemplo disso é a textura do seitan, que sendo formado manualmente, conseguimos torná-lo mais macio ou mais consistente. Os nossos biscoitos também são elaborados de forma manual sendo comercializados com o slogan “Feitos à mão com amor”. O seu formato, por vezes, mais irregular, vem contrariar as formas perfeitas dos biscoitos existentes no mercado. Outro exemplo, é o recheio das nossas empadas que começa com um refogado, sendo um pormenor diferenciador. É como se estivéssemos a cozinhar em casa, mas em maior escala. Assim, mantemos o sabor de excelência e uma aparência mais caseira.



Dejanira Costa, Fundadora

**A empresa demonstra um forte compromisso com o ambiente e os animais. De que forma a Biodharma incorpora esses valores nas suas operações diárias?**

Ao consumirmos produtos biológicos e vegan estamos já a contribuir para o meio ambiente e bem-estar animal. A agricultura biológica segue os ritmos naturais da Mãe Natureza, preservando os solos e a Biodiversidade. Não utiliza pesticidas e químicos sintéticos nem organismos geneticamente modificados (OGMs). Estando a Biodharma inserida numa área protegida da Serra D’Aire e Candeeiros, mais ainda nos incentiva a preservar o ambiente que nos rodeia, adotando práticas diárias mais sustentáveis, que vão desde o uso de produtos de limpeza biodegradáveis e ecológicos, separação e recolha dos diferentes materiais de reciclagem, minimizar o gasto de recursos naturais, como o uso eficiente e racional da água, gestão consciente dos resíduos, otimização das rotas de distribuição reduzindo o impacto ambiental no transporte de produtos, melhoramento das embalagens escolhendo as mais sustentáveis, e evitando o desperdício de material desnecessário. Na verdade, nada é perfeito, mas se todos fizermos um bocadinho, torna-se muito. Consumir produtos biológicos é assumir um compromisso com o planeta, reduzindo a nossa pegada ecológica.

**A procura por receitas veganas está a crescer, de que forma a Biodharma se envolve nesta tendência?**

Consideramos importante facultar receitas práticas e criativas para o dia a dia e épocas festivas. É neste sentido que procuramos dar ideias de como cozinhar os produtos que comercializamos, disponibilizando várias opções saborosas no nosso site. Algumas delas são fruto de uma parceria, estando recetivos a novas parcerias, pois na mesma medida em que gostamos de criar produtos novos, também gostamos de os ver inseridos numa receita e partilhar com o consumidor. Pretendemos mostrar como uma dieta vegetariana, *vegan* ou macrobiótica pode ser diversificada, nutritiva e saudável. Estas dietas utilizam uma variedade maior de alimentos, comparativamente à dieta mais convencional. Usamos a quinoa, o bulgur, o amaranto, o trigo sarraceno, as lentilhas, os feijões *mung* e *azuki*, utilizamos mais algas, e tantos outros produtos que maioria das pessoas desconhece. Deste modo, é possível criar inúmeras receitas. O consumo de produtos biológicos contribui para uma ótima saúde, pois não estamos a ingerir agrotóxicos e aditivos usados na agricultura tradicional e nos alimentos processados.



biodharma.pt

