



# FAST FOOD MEDITERRÂNICA

Vivemos tempos modernos com pouco tempo livre em que a Dieta Mediterrânica encaixa como uma luva.

Se a Dieta Mediterrânica é caracterizada pelo convívio prolongado à mesa, não é menos verdade que este modo de comer foi, desde sempre, adaptado a famílias numerosas e a cidades populosas, como a Roma Imperial com mais de 1 milhão de habitantes. Por isso, a comida rápida ou a capacidade de produzir refeições em pouco tempo para muita gente é uma das características da Dieta Mediterrânica.

É importante compreender esta particularidade, pois actualmente uma das principais queixas das pessoas que querem adoptar este tipo de alimentação é a falta de tempo. Ora, a Dieta Mediterrânica adapta-se com facilidade aos tempos modernos, feitos de correrias e de muitas horas no trabalho.

## AS SOPAS

Em todo o caso, servir rapidamente para depois apreciar lentamente exige algum conhecimento técnico e capacidade de planeamento. E a junção do moderno com o antigo. Um bom exemplo são as sopas.

Ex-líbris da alimentação mediterrânica em Portugal e da nossa cultura singular, as sopas portuguesas de hortícolas estimulam a produção biliar, contribuindo para a regulação dos teores de colesterol.

Quando consumidas no início da refeição promovem a libertação gradual de insulina, estimulando o apetite e saciando precoce e continuamente. Além disso, são fonte de diversas vitaminas e minerais, fibra e água, podendo ser mais ou menos calóricas em função dos ingredientes adicionados.

Confeccionadas lentamente consoante as receitas caseiras de cada família, as sopas podem ser congeladas em doses adaptadas ao número de pessoas da casa e descongeladas no dia, de manhã, ou mantidas no frio, sendo depois aquecidas no microondas em minutos. As sopas são um exemplo clássico de tradição e rapidez.

## O PEIXE

Existem outros exemplos semelhantes a este. Os carapaus alimados ou até as cavalas alimadas da tradição meridional, que se comem de forma idêntica noutros países do mediterrânico. Trata-se de um processo mais ou menos demorado de preparação (amanhar, lavar, salgar de um dia para outro, lavar de novo, aferventar, passar por água gelada retirando a pele com as mãos e reservar), que pode ser feito num dia com mais tempo.

Um petisco que pode ser conservado no frio, simples ou com alho e azeite, e consumido dois ou três dias após preparação.

Uma refeição de valor nutricional e uma boa fonte proteica, com muito pouca gordura e com poli e monoinsaturados de grande qualidade. Nestes peixes, estão presentes ácidos gordos do tipo ómega 3, ou seja, de ácido eicosapentaenóico (EPA) e de ácido docosahexaenóico (DHA), os quais contribuem para o normal funcionamento do coração.

No caso do carapau alimado mais pequeno, quando é consumido com a espinha enriquece-se a dieta com uma porção adicional de cálcio. As sopas e o peixe são apenas dois exemplos de processos rápidos de preparação de refeições mediterrânicas, nas quais a cozedura de produtos frescos adicionados a bases saudáveis como as massas, leguminosas (ou pastas de leguminosas como o húmus de grão) ou o pão permitem refeições rápidas e saudáveis em poucos minutos.

## OS LANCHES

Já no conjunto de snacks rápidos mediterrânicos, a junção de frutos secos (figo, damasco, passas...) aos frutos oleaginosos (amêndoa, noz, avelã...) permite muitas opções saborosas e saudáveis que podem fazer a diferença nos lanches levados para a escola ou trabalho. Estes alimentos têm centenas de fitoquímicos e várias substâncias parcialmente solúveis com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e imunomoduladoras, que nos protegem das doenças actuais tal como nos protegem da carência alimentar há milhares de anos.

Cabe-nos a nós não perder estas tradições e adaptá-las ao consumo diário e à velocidade dos dias de hoje.