

POBREZA E FOMES

Morrer de fome é característico de algumas pessoas que não têm alimentos suficientes para comer. Não é característico de não haver alimentos suficientes para comer.



■ Pedro Soares

Começa assim, com esta simplicidade desarmante, o livro que descreve as teses do Professor Amartya Sen sobre a fome e suas causas, que lhe valeram o Prémio Nobel da Economia. Baseado em casos sólidos, do ponto de vista científico, o autor explica de forma detalhada que a fome e suas consequências aparecem, na maior parte dos casos, por incapacidade de gestão dos recursos ou ganância do homem e não por falta de alimentos. Vai ainda mais longe, ao explicar que a fome aparece porque, em determinados momentos da história, como na Índia em 1943 ou na Etiópia em 1974, é retirado ao ser humano o que ele tem ou a sua capacidade de trocar o que tem ou produz, por comida.

Num momento, em que Portugal produz relativamente pouca riqueza e em que se tem pouco, é natural que a nossa "capacidade de troca" esteja também afectada. Em especial, entre aqueles que estando no desemprego, possuem cada vez menos para trocar por alimentos. Para estes, a nossa maneira de comer revela felizmente uma extraordinária sabedoria, fruto de décadas de aflição, que permitiram apurar diversas receitas onde se combina engenho nutricional, aproveitamento máximo dos recursos naturais e sabor apurado. Resta esperar, que estas fórmulas de resistência à cíclica oscilação dos direitos e privações, que varrem todas as nações ao longo da sua história, não se perca ou se desdane ao ponto de fazer esquecer.

Pratos tipicamente lusos como as "sopas" engrossadas com feijão,

grão, ervilha ou fava às quais pode adicionar massa ou batata e diversas "hortaliças", sem esquecer uma pequena porção de carne, ovos ou talisca de gordura animal na forma de toucinho ou chouriço, são um exemplo cabal de combinações centenárias onde se já testou a sua aptidão higio-sanitária, boa digestibilidade, fornecimento energético homogéneo e glicemias redondas. Para não falar na sua mais valia nutricional. São pratos-refeição onde a água de cozedura, perto dos 100º, impede a adulteração das gorduras e permite que no caldo se concentrem todos os nutrientes que a temperatura não destruiu. São os três em um, onde se junta a hidratação, energia e substâncias protectoras dos hortícolas. O controle de sódio é feito na fonte e depende apenas da sabedoria e consciência de quem cozinha. Também a energia pode ser controlada pela redução das leguminosas, tubérculos ou cereais ou pela adição dos hortícolas. A digestão mais lenta ou rápida pode ser feita pela adição das leguminosas, passadas ou inteiras, como o grão ou feijão. Estas "quase-refeições" completam-se bem com uma peça de fruta e um simples copo de água. Encontram-se espalhadas por todo o país com nomes tão diversos como Caldo na Panela ou Sopa da Matação na Beira Baixa, Caldo dos Pobres ou Rancho Aguardo no Minho, Sopa Montanheira no Algarve, Sopa de Feijão Branco com Bacalhau no Alentejo ou ainda as Açorianas Sopas Azedas. Variações únicas, virtuosas, de uma autêntica sinfonia de aromas a baixo custo e muito interesse nutricional. Resta saber se os saberes e vontades de preservar estas autênticas relíquias nacionais no combate à fome e exclusão nutricional se ganham ou perdem nos tempos que aí vêm. ■