## À mesa com os avós

Em muitas famílias portuguesas, a figura dos avós está ainda bastante presente e activa. Geralmente como uma ajuda importante para tomar conta dos mais pequenos, ir buscá-los à escola ou ainda para lhes preparar uma refeição.



## Pedro Soares

parte alimentar deste relacionamento entre avós e netos é particularmente interessante na medida em que os mais velhos transportam determinados conhecimentos e práticas alimentares que podem ser protectoras da saúde dos mais novos, para além da transmissão de valores culturais, na forma de aromas e sabores, que podem ser uma maisvalia educatíva para as gerações mais novas.

Se observarmos com cuidado, reparamos por exemplo na utilização frequente de hortícolas nos preparados culinários das populações mais idosas. Nas sopas, nos cozidos e nos mais diversos estufados. Esta tradição criou-se pela disponibilidade e preço destes alimentos no passado... mas também pelo facto de serem produtos que demoravam algum tempo a ser preparados e confeccionados. E o tempo era a coisa que menos faltava em outros tempos.

Associado à utilização de hortícolas estava a grande variedade no modo de confecção e o recurso frequente a produtos regionais e da época. Este é apenas um exemplo entre muitos, mas uma criança ao consumir e aprender a ter uma referência saborosa de um produto alimentar da sua região, cozínhado na época própria quando estes produtos estão disponíveis na natureza, é um conhecimento extraordinário nestes tempos em que se deixou de saber a origem dos alimentos, sua história e enquadramento nas estações do ano.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) que recomenda o consumo diário de pelo menos 400g de frutos e hortícolas por dia como garante de uma vida saudável reconhece também, e cada vez mais, que a qualidade da confecção dos alimentos é decisiva para se atingirem os objectivos desejados.

Por outro lado, as preparações culinárias apuram-se e podem melhorar se forem treinadas e tiverem tempo para serem desenvolvidas, para além de representarem um traço de identidade numa família. A sopa da Avó, pode ser, não apenas um preparado culinário com elevado valor nutricional mas também uma marca de união entre gerações e algo que caracteriza os gostos alimentares de uma família. Para além de tudo isto, a valorização destes saberes no seio de uma família são importantes para a auto-estima deste grupo mais velho da população tantas vezes desdenhado nas suas aptidões.

Conviria ainda dizer que estar à mesa com os avós pode ser uma aprendizagem importante em termos sociais. Estar à mesa com alguém que não tem pressa, que não olha para o relógio com regularidade, que sabe contar uma história, que come devagar pegando correctamente nos talheres e sem se irritar a todo o momento é um luxo que muitos pais não podem ensinar.