

O conforto da comida mediterrânica

Provar um prato ou um sabor que os nossos bisavós já gostavam é talvez a definição de conforto mais profunda e íntima que podemos encontrar



A “comida de conforto” é aquela que associamos ao prazer e à memória do prazer quando necessitamos de um abraço amigo ou de uma memória amiga. Como treinar a memória do prazer? Como fazer com que a nossa saudável dieta mediterrânica seja outra vez a nossa comida de conforto e não um chocolate ou um qualquer doce em dia de má-disposição? Os paladares ancestrais que circulam na nossa memória há mais de 8000 anos são parte de nós e da nossa identidade como povo. Por isso, quando a UNESCO decidiu atribuir à Dieta Mediterrânica a distinção de Património Cultural e Imaterial da Humanidade foi precisamente para preservar esta memória de sabedoria popular, passada de geração em geração. Como a podemos proteger? Em primeiro lugar, talvez, escrever em lugar seguro essas receitas e modos de preparar, ensiná-las aos mais novos e, acima de tudo, ter tempo para as preparar, provar e partilhar. Depois, esperar que esses sabores se transformem em memórias boas de cada família.

A RIQUEZA DAS SOPAS

Em dias de chuva e a meio da semana de trabalho, sobrevive-se. Por vezes, come-se a correr. São dias sem muita história gastronómica. Dias para uma comida leve, rápida, saudável. Dias de sopa. Talvez a sopa seja o maior sinónimo de “zona de conforto alimentar” para a maioria dos portugueses. Somos loucos por sopa. Portugal é provavelmente o país da Europa com maior diversidade e qualidade de sopas. Na sua maioria compostas por hortícolas variados e um fio de azeite.

A sopa, no início de uma refeição, aumenta a produção biliar. Quando composta por hortícolas e leguminosas (feijão, grão, ervilhas...) contribui efetivamente para a regulação do colesterol e promove ainda a libertação gradual de insulina, estimulando o apetite e saciando precoce e continuamente. De fácil digestão, pouco calórica, disponibiliza quantidades muito significativas de nutrimentos (vitaminas, minerais).

PÃO E AZEITE

Para além da sopa, o pão é o outro elemento central no nosso conforto alimentar mediterrânico. O pão, injustamente acusado de “fazer engordar” e que hoje sabemos fornecer menos calorias do que os seus substitutos (bolachas, *croissants*...), é ainda de uma grande riqueza nutricional. É um importante contribuinte líquido de vitaminas (do complexo B – B1, B2, B3 e B6) e minerais (fósforo, magnésio, manganésio, selénio e potássio) essenciais ao organismo, sendo as variedades com maior teor de fibra (integral, mistura,

centeio e cereais) habitualmente as com maior teor de vitaminas e minerais. Ter pão à mão significa prazer imediato e também ingerir menos gordura e menos sal do que quase tudo o que nos dão como comida de conforto. Ainda por cima, o pão combina muito bem com todos os saudáveis parceiros mediterrânicos do pão e do trigo, ou seja, o azeite, o tomate e todos os legumes e entradas de leguminosas do mediterrânico, e ainda com o peixe e o queijo, que são as fontes proteicas por excelência das terras mediterrânicas.

O PRAZER DO CONVÍVIO À MESA

Em dias de necessidades aumentadas de conforto, a sopa, o pão, o azeite e toda a mesa mediterrânica têm ainda mais uma virtude para oferecer. Todos estes alimentos e preparados culinários foram pensados e adaptados na dieta mediterrânica para serem consumidos em grupo e não de forma isolada.

A sopa cozinha-se habitualmente para mais do que uma pessoa, o mesmo se passando com as açordas, com as tomatadas e com o queijo e o peixe que se partilham habitualmente à volta da mesa. Para além dos alimentos saudáveis, a dieta mediterrânica acrescenta ainda as amizades saudáveis e as oportunidades de partilha que nos transmitem sempre uma grande paz. E não deve existir maior conforto do que ter uma boa companhia para partilhar uma conversa à volta de uma sopa quente e um naco de pão depois de um dia mais agreste. Talvez aqui resida o grande segredo desta comida ancestral que nos acompanha há milhares de anos.