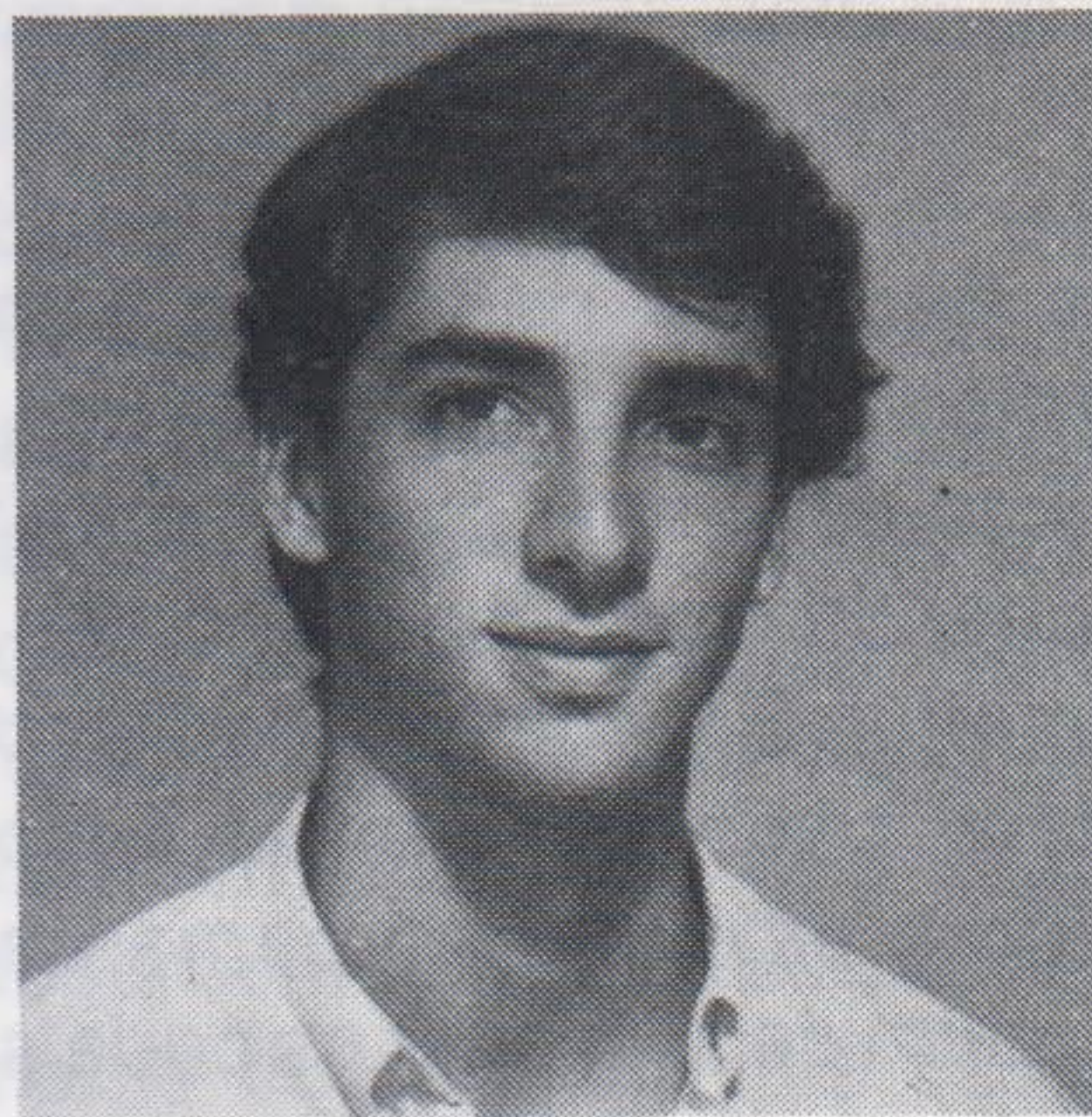


NUTRIÇÃO E SAÚDE

Uma questão de qualidade

António Pedro Graça *



A qualidade dos produtos alimentares servidos ao consumidor deixa ainda muito a desejar. Embora se tenha melhorado bastante nos últimos anos em termos de legislação, ainda existe muita gente ligada à alimentação e em especial à restauração colectiva que se «esquece» frequentemente de algumas advertências muito necessárias para a inteligência e bom exercício desta Arte. E não é certamente por falta de tradição nesta área, senão ouçamos Domingos Rodrigues, Mestre de cozinha da Casa Real no séc. XVII - «Somente advirto aos oficiais de cozinha que com todo o cuidado e toda a diligência procurem o asseio e limpeza de suas próprias pessoas em tudo o que fizerem. Porque o oficial desta sorte diligente e limpo, ainda que não seja muito ciente, facilmente adquirirá, não só a estimação de todos, mas também a maior opinião».

Neste tempo o ofício era sujeito a exame e a carta de curso, e todos aqueles que fizessem bolos e bolinhos eram obrigados a ter mão ensinada e papel firmado por pessoa autorizada senão arriscavam-se ao degredo em... Castro Marim.

Também nessa altura a conservação dos alimentos era mínima e assim as iguarias tinham data própria. Nos meses de Quaresma apareciam as taíñas assadas e outros tipos de peixe, nunca a carne. As pinhoadas e gergiladas só se vendiam na época do Natal. Hoje temos a possibilidade

de adquirir todo o tipo de frutas e legumes em qualquer época do ano.

Contudo, esta aventura do paladar também tem os seus inconvenientes. Assim enquanto não chega a revolução biológica observemos os seguintes cuidados:

Descascar - maçãs, pêssegos, pêrras, pepinos, cenouras e batatas.

Lavar muito bem antes de cortar - bróculos, espinafres, couve-flor e aipo.

Lavar e esfregar - beringelas, pimentos e tomates.

Não aproveitar as folhas exteriores - alface e lombarda.

Rejeitar fruta tocada, pois esta poderá conter micotoxinas prejudiciais à saúde. Se a fruta e os legumes forem consumidos na época própria de maturação o seu preço diminui e também a quantidade de aditivos é menor. E se quanto aos produtos adquiridos nos supermercados, a escolha pode ser ponderada tendo em atenção os constituintes do alimento, seus aditivos e prazos de validade, já quando se come fora, o caso muda de figura. É que nem sempre o sabor corresponde à qualidade do

que é oferecido. Mais uma vez lembro as palavras do nosso cozinheiro real: «... é conveniente não admitir a comprador o mesmo cozinheiro; porque este muitas vezes com os temperos pode disfarçar a podridão, ou má qualidade das carnes..., sendo tudo em prejuízo da consciência de quem o faz, e muito dano na saúde de quem o come.»

E, se há 300 anos atrás a consciência e o degredo impunham regras, hoje em dia, abolido o boletim sanitário individual, compete ao próprio manipulador de alimentos observar se possui alguns indícios de doença que ponha em risco a saúde dos outros e posteriormente declará-la às autoridades competentes, ficando deste modo impedido de trabalhar. O caricato desta situação obriga-nos a confiar nas virtudes de quem nos atende e entretanto ir observando: as mãos de quem nos serve, se as unhas se apresentam cortadas e limpas, se não se observam feridas e se, quando estas existem, estão cobertas por dedeiras protectoras e não por panarícios decorativos; se os empregados apresentam batas limpas e se os cabelos estão devidamente protegidos; se não se manipulam alimentos e dinheiro ao mesmo tempo.

Esta é por enquanto a maneira mais simples de nos protegermos enquanto não chega 93...99... ou qualquer outra data madrinha.

* Nutricionista

RESTAURANTE MARISQUEIRA

MIRA MONTE



COZINHA
NORTENHA

MARISCO VIVO • CATAPLANAS • GRELHADOS

MONTE FRANCISCO (Castro Marim) • Telef. (081) 531198