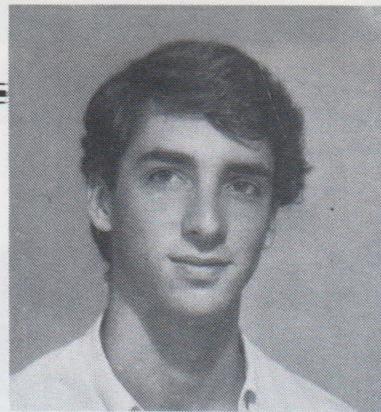


## «Fast Food»

António Pedro Graça



**D**ecorria 1954, o ano de todos os prodígios para a «fast food» nos Estados Unidos. Aparecia o primeiro «Burger King» em Miami. O coronel Sanders começava a comercializar a sua receita secreta do «Kentucky Fried Chicken». Raymond Albert Kroc, um vendedor de batadeiras de leite visitava pela primeira vez uma casa de hamburgers gerida por Dick e Mac McDonald em San Bernardino na Califórnia e em breve estenderia esta cadeia por todo o mundo num total de 10.000 restaurantes.

Hoje, passado algum tempo, e após a tentativa falhada de há uma dezena de anos, as grandes cadeias de «fast food» voltam a piscar o olho à população portuguesa depois do sucesso da multinacional «Pizza hut» que se estende já a terras algarvias.

O perigo da alimentação de cafetaria em larga escala está já bem documentado, chamando alguns autores a atenção para o «conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas» que este tipo de alimentação acarreta e que vai desde a obesidade (mesmo comendo pouco), diabetes tipo 2, hiperuricemia, dislipidemia, até determinados tipos de cancro especialmente dos órgãos digestivos.

Este tipo de comida produzida pelas grandes cadeias multinacionais apresenta em comparação com alguns snacks tradicionais, maior controlo de qualidade, maior higiene, maior rapidez, preços competitivos, serviço de grande simpatia e boa apresentação

dos produtos aliado a um forte sentido de marketing.

Contra estes factos os nutricionistas pouco têm conseguido fazer. Portugal possuindo uma frágil estrutura de educação alimentar, com uma população que se urbaniza crescentemente tem tendência a perder os laços com os padrões ancestrais da dieta mediterrânica e adaptar os comportamentos urbanos de «sucesso». E se estes adultos desenraizados não se adaptaram à partida de modo imediato a este género de alimentação, as suas crianças sim, aderiram com entusiasmo às batatas fritas, às salsichas, aos refrigerantes, à cerveja, etc.

Observemos o caso paradigmático do peixe. Ao contrário da monotonia europeia, do arenque, do lúcio e da carpa, Portugal e em especial o Algarve orgulha-se do peixe que possui. A lista é vasta, peixe espada, linguado, salmone, besugo, dourada, sargo, cherne, chocos, irós, carapau, sardinha, pescada, corvina, robalo, são apenas algumas espécies que podemos encontrar nos nossos mercados. Por outro lado, reconhece-se o valor ímpar das proteínas do peixe e natureza excepcional dos seus ácidos gordos polinsaturados em parte responsáveis pela saúde cardiovascular dos nossos avós devido à sua acção anti-trombótica.

Contudo, consome-se cada vez menos peixe, em especial por parte dos mais jovens. Teremos então de começar pelos mais novos. A criança necessita de apreender o paladar do peixe desde cedo diversificando-se ao máximo a

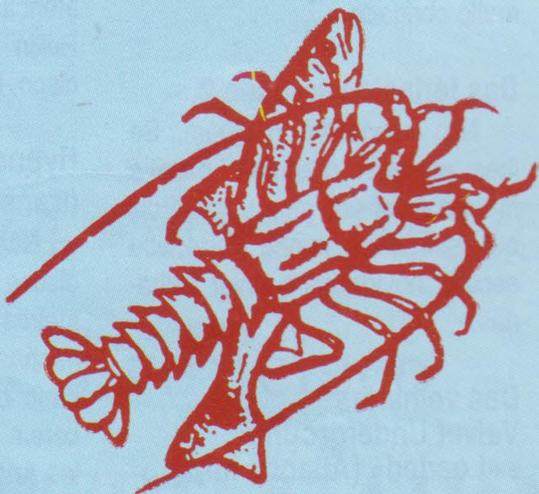
maneira de o cozinhar e o modo de o apresentar, sem dramas, sem imposições, fazendo da refeição um momento de festa e alegria.

Teremos de ter à mão utensílios práticos e funcionais, cataplanas, grelhadores, panelas de pressão, que nos façam poupar tempo e que permitam uma culinária saudável, assim como habitações, cantinas escolares, creches, já dotadas com esta aparelhagem. Teremos também de aproveitar ao máximo as vantagens do frio (peixe bem congelado e descongelado tem o mesmo valor do peixe fresco) e aprender a comprá-lo em óptimas condições de frescura: - com a pele brilhante e escamas bem aderentes; com as guelras bem vermelhas; - firme à pressão do dedo; - com os olhos brilhantes, transparentes e não encovados; - com a barriga intacta e ligeiro odor a maresia. Por fim, esperemos que os nossos governantes percebam que o consumo de peixe é uma prioridade em termos de saúde e de manutenção do nosso milenar património mediterrânico.

Decorria 1841, o algarvio João Baptista da Silva Lopes clamava «He mister dar a mão aos pescadores; ajudá-los com alguns fundos para que possam refazer-se de barcos e aparelhos... ensina-los e industriá-los na pesca e na salga, em que na verdade estão muito atrasados;» 151 anos é já tanto tempo...

Até breve.

**ISIDRO**  
**RESTAURANTE**  
**MARISQUEIRA**



Av. 5 de Outubro, 68-70  
8700 OLHÃO  
Tel. (089) 71 41 24