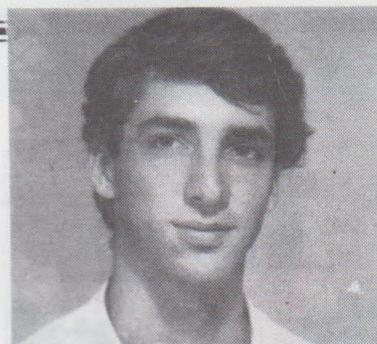


Sopas...

António Pedro Graça



Naquela madrugada de Setembro, o ar abafado pressentia o levante lá para os lados de Ceuta. O mar estava calmo, demasiadamente calmo...

Gaspar Mascarenhas dormitava sonhadoramente... em breve chegaria a Faro. Saudades da família mas também da sopa que lhe fazia D.^a Rosa, velha prima que há mais de quarenta anos mantinha a tradição de se comer bem naquele solar de família em Quelfes.

De repente o som seco da pólvora acordou-o. Da gávea do mastro grande gritaram-lhe: - «Meu capitão, há peleja, são duas naus turcas e apenas uma francesa». E ali mesmo ao largo do cabo de St.^a Maria, comandando a sua embarcação, este jovem baptizado na Sé de Faro em 1629 demonstrou toda a sua perícia naval e raro sentido táctico. E como o viriam a temer todos os inimigos da Coroa que com ele se cruzaram ao longo da costa algarvia nos anos seguintes.

Esta pequena ficção baseada em factos verídicos poderia ilustrar esta nossa antiga «dependência» por um prato que é já uma referência na nossa gastronomia. Caldo verde, sopa de cozido, canja, sopa de feijão vermelho com hortaliça, fazem-nos sentir de novo em Portugal. São também campo de criatividade, pedindo apenas meças ao sentido de proporção e engenho culinário do autor.

Há que concordar com Brillat-Savarin quando dizia «A sopa é a conso-

lação primeira de um estômago necessitado», tanto mais que inicia o processo digestivo de uma forma harmoniosa e progressiva. Depois, quando feita sem gordura (à excepção de um fio de azeite no fim da cozedura) com poucos fariáceos, fornece pequena quantidade de calorias, ideal para quem quer perder peso, saciando e evitando excessos nos pratos imediatos.

Os legumes e as hortaliças devido à sua abundância em fibras, mantêm o equilíbrio da flora intestinal, facilitando o processo digestivo e a eliminação do colesterol sanguíneo através da bile. Além disso são fonte privilegiada de vitaminas e sais minerais. Ora quando cozidas em água é no líquido da cozedura que se perdem a maior parte das vitaminas das hortaliças. O mesmo acontece nos legumes. Assim a sopa é um instrumento único de transmissão destes nutrientes que de outro modo se perderiam.

Por outro lado é preocupante ver a quantidade de crianças e adolescentes que não apreciam hortaliças e legumes, em parte devido a regimes mal instituídos aquando do desmame. Após esta data a criança deve começar a reconhecer a comida diversificada e não apenas as papas industriais sempre de sabor parecido. As sopas, cada uma de sabor diferente poderão ter aqui, mais uma vez um papel decisivo.

Ainda uma palavra para aqueles de mais idade. A sopa por ser de fácil mastigação e digestão, por fornecer grande quantidade de água é essencial

nesta fase da vida. Evita ainda a obstipação, problema crónico dos nossos idosos, tantas vezes confinados ao isolamento, sem actividade física nem alimentação adequada.

A sopa é pois imprescindível para uma boa saúde. A sopa de boa qualidade está visto, rica em legumes e hortaliças da época, algum feijão, grão ou ervilha, temperada com um fio de azeite, utilizando ervas aromáticas em vez do sal, feita de preferência em panela de pressão de modo a enaltecer o sabor próprio dos ingredientes. Sopa de qualidade não fazia certamente «Gran Rojas», fingido licenciado em Ciências Gastronómicas a quem Alfredo Cortés dedicou jocosamente um delicioso poema citado por Juan Carlos Alonso:

Miradle terco alumno de Vulcano,
desmochado demonio sin tridente,
calentando un aceite pestilente
en la trémula llama del butano.

Mirad con qué premura su ágil mano
prepara en la perola reluciente
la sopa de tomate más urgente
que jamás haya visto el ojo humano:

Un feto de tomate repelente,
un mendrugo de pan ya jubilado,
un lánguido pimiento adolescente;

la yerbabuena, el ajo, el agua hirviente...
Tan sólo dos minutos han pasado.
- La sopa está servida, «don Cliente»!

RESTAURANTE MARISQUEIRA

MIRA MONTE



COZINHA
NORTENHA

MARISCO VIVO • CATAPLANAS • GRELHADOS

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