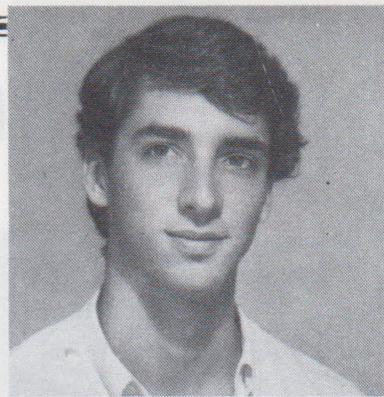


## O Natal



António Pedro Graça

«Ó noite de festa que de novo  
Em minha vida acontecestes  
Revivo a memória eterna que em ti existe  
E outra vez amável me trouxeste»  
Ibn Hārūn\*

**O** Natal chegou, respira-se o seu ar, vive-se a quadra. Com a família reunida retornamos à meninice, voltamos a desembrulhar o presépio, a decorar a árvore de Natal. A saudade e a nostalgia de outros natais envolve-nos como o agasalho que nos resguarda do vento invernal. Ouve-se o crepitar da lenha, pressente-se o fumo branco saindo de mil e um fornos que de norte a sul ajudam a preparar as vitualhas para estes dias santos. A azáfama é grande, prova-se o recheio da batata-doce para as empanadilhas, a massa é bem amasada para as filhós.

Em Trás-os-Montes são as fofas e os formigos. Na Beira-Alta as pitas e os pés-de-abóbora. No Ribatejo, o bolo podre. Na Beira-Baixa o doce de abóbora botelha, as floretas, as broinhas de requeijão. Isto para não falar da aletria, do leite creme, do arroz doce, espalhados por tudo o que é mesa deste país, mais fraterno nesta época festiva.

A nossa tradição doceira é vasta, e muitas mais são as relíquias que podem ser apreciadas nesta quadra natalícia.

Contudo, o bom apreciador

degusta, não se empanurra. Discute o recheio apurado de uma empanadilha, despreza o embuste balofo de charlottes, bavaoises e outros que tais, e, acima de tudo, aguarda sereno o Sábado Gordo «Sábado filhóiro», onde terá de novo os bolinhóis, a Páscoa... e outras datas que estão aí, também, para nos consolarem.

Isto porque o açúcar em excesso, consumido regularmente, pode aumentar o risco de doenças cardíacas, diabetes e obesidade além de ser fonte de carências nutritivas e de cárie dentária.

O consumidor regular de pastéis, bolachas, biscoitos e outras guloseimas tem em média mais problemas dentários isto mesmo que lave periodicamente os dentes. Por outro lado grande parte dos doces industriais são produzidos com ovo em pó, veiculando este em média, maiores quantidades de colesterol do que o ovo fresco.

Como se isto não bastasse os recheios doces são grandes responsáveis por muitas das intoxicações alimentares especialmente quando mal acondicionados.

Mas nem só os bolos fornecem açúcar, também os refrigerantes, bebidas achocolatadas, compotas e alguns flocos de cereais instantâneos são fonte de açúcar em excesso. Mesmo o croissant banal, além da farinha com melhorante, da margarina de folhado e da levedura, contém açúcar.

O excesso deste pó branco cristali-

zado é pois nocivo, devemos evitá-lo no nosso dia-a-dia e guardá-lo para ocasiões especiais.

Depois, possuímos uma doçaria de que nos orgulhamos, trazida por árabes como Abu-Hasan, Al Rahbani, e que se foi cruzando com as receitas conventuais, enriquecidas no silêncio dos claustros e aí passadas de geração em geração de modo artesanal e com zeloso mérito por frades e monjas meticolosas.

Este precioso espólio subsiste ainda nos livros de receitas de muitas famílias algarvias e mesmo numa ou noutra pastelaria, contudo o gosto pelo bolinho diário, cada vez se compadece menos com os preços das matérias primas nobres. Muito menos o fermento de crescimento rápido com a tradicional doçaria de tempo marcado e enfeite artesanal apropriado. E, se a nossa divisa ao longo destas páginas tem sido, «Menos quantidade, maior qualidade», mais um motivo temos para adoptarmos nesta quadra uma outra - «Diga sim ao doce de Natal, não ao bolinho banal». Que tenham umas Festas Felizes.

Até breve.

\* Abu-I-Hasan ibn Hārūn viveu no séc XI e pertencia à família dos senhores de Faro a quem a cidade terá ficado a dever aquele nome.

## COMERCIAL ALFONSO

Juan Antonio Alfonso Contreras

**Distribuidor das melhores marcas espanholas  
Porcelanosa - Zirconio- Gres Aragon**

**Cerâmicas - Sanitários - Madeiras - Canalizações  
Escaiolas- Materiais de construção**

Ramón y Cajal, 33 Telf. 32 05 94 Fax 32 05 94 - 21400 Ayamonte (Huelva)

