

NUTRIÇÃO E SAÚDE

Pequenos equívocos sem a mínima importância

António Pedro Graça

Ao longo de 12 anos ainda que sem intenção de testar diversos métodos pedagógicos, arrisquei-me a entrar na maioria das escolas da cidade de Faro. Sublinho o entrar pois nalguns casos, a cara aziaga dos professores, o espírito sinistro pressentido em certos sorrisos disfarçadamente displicentes faziam-me desaparecer assustado e enfeitavam de desculpas a retórica gaguejante dos meus pais.

Conheci pois stôres de todas as cores e feitios, mestres alguns, amigos também fiz. Mas vivendo a 100 metros da ria Formosa, nunca nenhum me soube explicar o fabuloso mundo que existe entre Cacela e o Ancão. Ensinarão-me a fotossíntese, os ciclos de oxigénio, os ecossistemas, mas esqueceram-se das armérias, dos cordeirinhos da praia e de outras meninas bonitas do sistema lagunar algarvio.

Também passei horas a estudar o sistema digestivo dos invertebrados, a distinguir hematose cutânea da pulmonar, eu sei lá... mas do fuselo, do maçarico real ou da galinha sultana que tem no Ludo o único local de nidificação confirmado no país, nem pó.

Nas aulas de Português foi a vez de Gil Vicente, Eça, Soeiro... Das excitações de mestre Aleixo, de João Lúcio, da passagem de Almada, Pessoa e Mário de Sá Carneiro pelo «Heraldo de Faro», nem pó.

E a lista poderia prosseguir, infinita, dando que pensar a todos aqueles

que querem fazer crescer o país das regiões, mas que se esquecem frequentemente que o património também se aprende.

O segundo equívoco começa num comentário que reproduzo, do notável livro de Pantagrue, de Berta Rosa-Limpo: «Em certas localidades à beira-mar, onde lhe dão peixe ou buchos de peixe a comer, chega a ser (o porco) intragável de sabor assardinado. Essa foi a razão por que em tempos as casas de pasto algarvias -perante as reclamações dos comensais ao então gosto sardinhento da famosa especialidade local «carne de porco com amêijoas» - se viram forçados a recorrer aos porcos do Alentejo e a anunciar «carne de porco alentejana com amêijoas», para tranquilidade do paladar da clientela. Mais tarde popularizada a receita, o título adulterou-se pelo país fora para «carne de porco à alentejana» como se nos montados do Alentejo se criassem amêijoas...»

E como não há duas sem três, fica para o fim um pequeno apontamento sobre o valor nutricional dos bivalves (amêijoas, conquilhas...), durante longo tempo desprezados.

Estes pequenos moluscos que se distribuem por grande parte do litoral algarvio, são uma boa fonte de proteínas e relativamente pobres em gordura. Possuem diversos minerais na sua composição, sendo a amêijoas especialmente rica em ferro.

Como seres frágeis que são, devem ser consumidos o mais fresco possível. Existe muitas vezes a tendência para

mitigar a pouca frescura da matéria prima, adulterando as receitas com excesso de sal e gordura. Se o organismo humano reage mal a mais de 3 gramas diárias de sal, saiba que cada português gasta em média... 13 gramas por dia. Este facto talvez explique os 2,5 milhões de hipertensos existentes em Portugal (uma das maiores taxas em todo o mundo). A cataplana é um excelente processo de realçar aromas sem se recorrer ao uso excessivo de sal.

Quanto à gordura, basta que se respeitem 2 regras de ouro, para que o seu consumo deixe de ser nefasto:

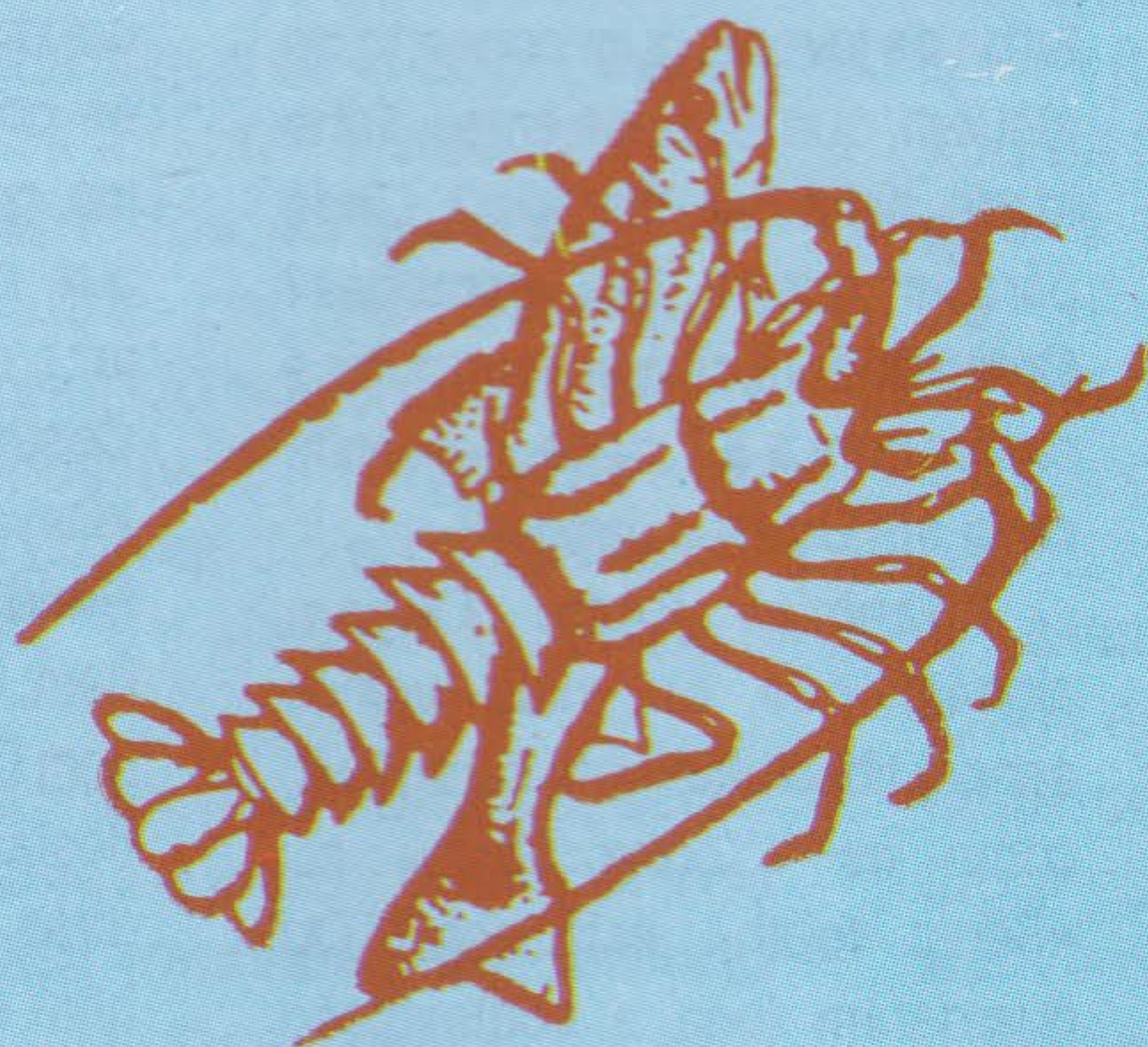
1.^a - Como gordura de confecção, prefira o azeite, sempre em quantidades moderadas.

2.^a - Coloque os ingredientes todos em cru e ao mesmo tempo, evitando «aloiados» prévios que desnaturam as gorduras. Quanto muito, inclua logo o tomate ou o pimento neste «aloiado» inicial. A água que existe na composição destes vegetais evitará que o azeite ultrapasse os 100°C e se origine compostos indesejáveis.

Está dado o mote. Agora é só sentarmo-nos à mesa e aproveitarmos estes suaves fins de tarde mediterrânicos para metermos a conversa em dia. Talvez à volta de um qualquer prato de paella à Valenciana confeccionado com delícias do mar «made in» Taiwan. Enfim, pequenos equívocos sem a mínima importância.

Até breve

ISIDRO
RESTAURANTE
MARISQUEIRA



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