

Será que tudo se liga?

António Pedro Graça

*Será que tudo se liga, o deserto e o oásis,
a mão de terra e o rio que brilha
os projectos que formamos e a ondulada calma?*

António Ramos Rosa

Quando por volta de 1100, Ibn Sara, poeta do Garbe e digno representante do saber milenar de Silves, Córdova e Alexandria, canta as laranjas do sul, essas «lágrimas coloridas de vermelho pelos tormentos do amor» não sonha sequer que a sua região, governada durante 536 anos pela civilização árabe, em cujo Portugal agrícola se moldou, com o verde das suas hortas e pomares, é de novo liderado por uma maioria apreciadora de laranjas. Também não imagina que os novos senhores do conhecimento estão agora do outro lado do Atlântico e idolatram de novo a laranja. Recentemente, o «American Journal of Clinical Nutrition», talvez a mais renomada revista de nutrição em todo o mundo, dedicou uma edição inteirinha à vitamina C, a qual existe em grande quantidade nos citrinos. Neste volume, assinado pelos mais reputados nutricionistas aborda-se desde o eventual efeito protector da vitamina C sobre o aparecimento do cancro e doenças coronárias até ao seu papel sobre o sistema imunitário.

Enfim coisas que as nossas avós já sabiam, ou não utilizassem elas o limão e a laranja em todas as mezinhas possíveis e imaginárias, capazes de curar desde a simples constipação até à febre mais obstinada.

Hoje pensa-se que um aporte de vitamina C em quantidade insuficiente pode diminuir a capacidade de defesa do organismo contra as agressões tóxicas dos derivados activos do oxigénio (radicais livres), os quais podem originar neoplasias e doenças cardio-vasculares. Pensa-se também que poderá existir uma relação entre a pressão arterial, a agregação plaquetária e o consumo de vit. C. Por outro lado uma suplementação em vit. C poderá aumentar a nossa resistência à doença aguda como o demonstram certos indicadores imunitários.

Apesar de existirem muitas dúvidas e nada estar provado (...e em medicina consegue-se provar a 100% alguma coisa?) estes são indícios mais do que suficientes para não descurarmos o consumo regular de vitamina C. Além dos citrinos, esta vitamina encontra-se em quantidades razoáveis no morango, couves galega, portuguesa e penca, nabiça, bróculo, pimento, salsa...

Os vegetais e as frutas contêm ainda bioflavonóides, pectinas e outras substâncias susceptíveis de regular o trânsito intestinal e potenciar o efeito da vit. C. Contudo e apesar destes alertas o consumo de frutas, hortaliças e legumes tem vindo a diminuir nas últimas décadas.

Na realidade um produto que perde parte do seu valor nutritivo e sabor ao fim de algum tempo não é um bom exemplo para o comércio

comunitário, sujeito a longas travessias de auto-estrada. Um produto que se estraga com facilidade apesar de chegar ainda verde às prateleiras do super-mercado, não é algo que se preze. Um produto que tem de se comprar quase todos os dias, se se quer uma certa qualidade, não é boa jogada para os hipermercados da periferia ou para os pais atarefados deste país. Um produto que tem de se cheirar, olhar com olhos de ver e apreciar com sapiência antiga, exige todo um saber de experiência feito que não alinha com novas tecnologias ou informações da DECO. Um produto que tem de se descascar, cortar e mastigar repetidamente é obra para estes nossos estômagos de elevada produtividade e saciedade apressada.

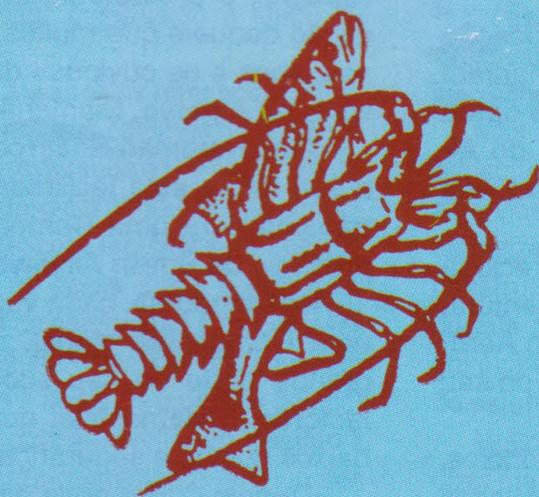
São pois muitos os contras, a que podemos adicionar os lobbies dos enlatados, congelados, refrigerantes e restantes... um copo de sumo natural de laranja custa em média 93\$00, quanto pagamos por ele num restaurante?

Depois da reabilitação da oliveira e do seu azeite, do trigo e do seu pão, chega agora a vez dos pomares e hortas. Enfim, coisas lá dos «Americanos» ou não fossemos nós, muito antes de eles terem nascido, terra de açordas e arjamolhos, noras e laranjas.

Até Breve

ISIDRO

RESTAURANTE MARISQUEIRA



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