

No cozinhar também está o ganho

António Pedro Graça

Muito se têm alterado as prateleiras dos supermercados nestes últimos anos com o aparecimento de novos e variados produtos alimentares. Contudo a comida do dia-a-dia tornou-se cada vez mais monótona, o tempo escasseia e recorremos cada vez mais aos fritos e snacks sempre de sabor parecido, quantas vezes não encobrimo alimentos de qualidade duvidosa.

Isolados, perdemos os laços com a velha cozinha tradicional. Combinações de alimentos instintivamente apurados ao longo dos tempos perderam-se. Será apenas coincidência o facto de se dar canja aos doentes ou o de se incluir a água de cozedura ou mesmo pequenas aparas de peixe na açorda?

Há que reabilitar o hábito de se aproveitar as águas das cozeduras retomando as **jardineiras** e os **estufados** sem nunca nos esquecermos da **sopa**.

Sabia que grande parte das vitaminas e minerais contidos nos vegetais e na carne dissolvem-se na água onde se cozem? Por exemplo, para a água da cozedura de uma carne passam cerca de 70% de todos os seus minerais. Contudo, teremos de evitar os grandes inimigos deste tipo de cozinhar - o sal e a gordura, colocando todos os ingredientes em cru e de início na panela e substituindo o sal por salsa, açafraão, coentros, alhos, orégão, pimentão, colorau, tomilho, funcho e outros «cheiros» desde que não

existam complicações gastro-intestinais que os contra-indiquem.

Do que se expôs atrás já pode o leitor mais atento concluir que a **cataplana** é um utensílio privilegiado neste retomar de velhos e salutares hábitos.

Por seu lado para se cozinharem vegetais o ideal será a panela de pressão ou a cozedura a vapor pois todos os vegetais devem cozinhar-se depressa e com o mínimo de água possível.

O grelhar é outra forma ótima de cozinhar permitindo manter as qualidades originais do alimento, dando origem a um prato de bom paladar e de fácil digestão. Por ser usado frequentemente aqui no sul um cuidado há que ter quando se grelha: esperar sempre que o carvão ou outra qualquer fonte de calor esteja completamente em brasa antes de colocar os alimentos. A carne e o peixe absorvem os compostos voláteis libertados na combustão originando substâncias tóxicas - os benzopirenos, potencialmente cancerígenos. Deveremos também evitar as partes mais escuras-carbonizadas, pela mesma razão.



Há pouco falávamos em reduzir as gorduras e os fritos. O maior problema que as gorduras nos colocam é precisamente o facto de que quando sujeitas a temperaturas elevadas decompõem-se originando produtos tóxicos.

Assim deveríamos fritar o menos possível e quando tal for necessário utilizar materiais que nos dêem uma certa protecção - frigideiras revestidas de material anti-aderente (de cor castanha ou cinzenta) que permitem fritar com o mínimo de gordura e fritadeiras eléctricas com termóstato que permitem regular a temperatura.

Mais uma vez o azeite como gordura tradicional toma a dianteira, é o mais resistente a altas temperaturas (até 200.ºc) sendo os produtos da sua degradação menos tóxicos que a maioria dos outros óleos.

Se o azeite, o óleo de amendoim e até a banha são gorduras boas para fritar, resistentes a altas temperaturas, o mesmo não se poderá dizer dos óleos poli-insaturados (girassol, milho, soja, cártamo) que se alteram facilmente, devendo ser utilizados apenas em cru devido às suas excelentes qualidades (entre outras contribuem para a redução do colesterol).

Cultivemos pois a comida sã e de bom paladar recorrendo à nossa imaginação e bom senso, ou, não será mais fácil congelar uma jardineira em pequenas porções prontas a utilizar em vez de fritar repetidas vezes?

Bom apetite.



PANORAMA RESTAURANTE TÍPICO

COZINHA REGIONAL E INTERNACIONAL
MARISCOS
GRELHADOS NO CARVÃO

AVENIDA MARGINAL - MONTE GORDO