



Dezembro está a chegar

António Pedro Graça

Dezembro é um estado de alma. Tem feriados, prendas e montanhas enfeitadas. Tem também o presépio, a consoada e a missa do galo. Mas tem principalmente o convívio de amigos e familiares à volta da aletria, dos sonhos, das empanadilhas, das filhós, dos bolinhóis, do arroz doce. São manjares antigos, alguns apurados nas cozinhas conventuais das Bernardas de Tavira ou dos Carmelitas de Lagoa. Nesta altura do ano despontam de forma intensa e apurada para nossa fruição. A doçaria de ritual integra na sua composição ingredientes como a amêndoa, o figo, a batata-doce e a chila, possuindo por isso razoáveis quantidades de açúcares de absorção lenta. Apesar do elevado número de calorias e baixo teor de vitaminas quando integrados em refeições completas e de forma esporádica, estes doces não provocam picos elevados de glicemia (açúcar no sangue), nem obesidade. Esta última situação resulta de uma contínua e excessiva ingestão de calorias que só acontece a quem confunde doçaria de Natal com croissanterie industrial, ou os verbos beber e degustar com embebedar e arrotar.

Sombra tutelar e omnipresente na doçaria regional Algarvia, o ovo perde fôlego e autoridade quando arrastado para a mesa rotineira, acabando por enfeitar o bitoque com o qual não deveria nutrir grande amizade. Ou seja, a carne e os ovos possuem em muitos aspectos qualidades semelhantes, portanto, misturá-los significa excesso e não complementaridade, a qual é a base de uma alimentação saudável. Um ovo é um alimento bastante completo substituindo a carne ou o peixe de uma refeição sem problemas. Além de mais ele é fácil de cozinhar e de custo reduzido. Esta realidade é assumida pelos nossos vizinhos, que desde sempre consideraram os ovos alimento central e não um mero acessório. «Rellenos», «Revueltos», «a la flamenca» ou nas «tortilhas», eles alimentaram gerações de andaluzes, substi-

tuindo as proteínas da carne ou do peixe que nem sempre chegaram para as encomendas. Mas o que faz do ovo um alimento quase completo? 6 gramas de proteínas de alta qualidade, relação equilibrada de gorduras, presença da Vit. A, Tiamina, Riboflavina, Cálcio, Ferro, Vit. D, Vit. E, Vit. B6, Ác. fólico, Vit. B12, Fósforo, Iodo, Zinco, Biotina, Vit. PP e ainda pequenas quantidades de Cobre, Magnésio e Vit. C. Tudo isto, meus senhores por apenas 80 calorias e com um teor reduzido de sódio (65 mg por unidade), o que é uma boa nova para quase todos nós portugueses que consumimos sal excessivamente. Quanto ao colesterol, fique sabendo que o consumo de 4 ovos por semana não origina risco aumentado de doença cardiovascular, quem o diz é a prestigiada American Heart Association. Outro mito que convém desfazer é o fraco valor alimentar atribuído à clara do ovo. Ela é importante fonte de proteínas, alimento base para a construção muscular. Por exemplo, 2 claras de ovo fornecem 6,5 gramas de proteínas, 0 g de gordura, 0 g de colesterol e apenas 30 calorias, menos que um pacote de açúcar.

A propósito de guloseimas, alguns leitores questionaram-me sobre o «garum» ao qual fiz referência na última crónica. Este «caviar» da Roma Imperial fabricado na orla marítima algarvia há quase 2000 anos, não era mais do que um líquido espesso obtido a partir da decomposição final do peixe. Na realidade tratava-se de proteínas já decompostas e portanto de fácil absorção que podiam substituir o peixe ou a carne. Uma mistura de alto valor alimentar, mas de cheiro nauseabundo a avaliar pela maneira como eram preparados: Em recipientes de grande capacidade colocavam-se alternadamente peixes ricos em gordura (sardinha, enguia, cavala), ervas aromáticas (coentros, funcho, orégãos) e sal. Após muitos dias recolhia-se o líquido obtido, o qual era considerado uma verdadeira preciosidade gastronómica. Mais tarde, já na Idade Média o «garum» continuou a ser apreciado. Uma variedade sua com mel e

vinho cozido era permitido durante as épocas de jejum, o qual provavelmente terá salvo a vida a muitos devotos.

A Califórnia não é apenas Hollywood, os L.A. Lakers do ex-Magic Johnson ou a casa mãe das célebres Levi's. O estado do «entertainment» tem vindo a recrutar a nata dos investigadores da costa leste, em especial os das ciências sociais, do desporto e da biologia. Atraídos pelo vinho californiano, pelos excelentes Tacos e Burritos ou pura e simplesmente pela vida na província (viva a poesia) nomes sonantes chegaram a Berkeley e à U.C.L.A transformando-as em fruto apetecido para muitos universitários de todo o continente. Aqui pelo Algarve e apesar do ainda nosso estatuto de «sex, sun and fun» começamos a oferecer alguns dos cursos mais conceituados do país. Parabéns a todos aqueles que têm feito a U.A.L. crescer.

Mas... na universidade não se aprende tudo. Quem tiver dúvidas que ligue a Antena 1 e ouça esse espantoso colecionador de murmúrios e silêncios que é Rafael Correia. Desde há vários anos quando chega o sábado de manhã, entre as 8 e as 10, sintonizo essa mostra da musicalidade esquecida de um povo que fala a cantar. Se Giacometti recolhia sons, Rafael Correia desperta emoções, coisa rara nesta sociedade de gente contida. E nesses dias dou comigo a pensar que algures nas serras e campos deste Algarve, uma população idosa preserva receitas já gastas de gerações perdidas em papéis breves e frágeis. Tesouros da nossa cultura popular e que em breve, fechados em gavetas esquecidas serão também pó e cinza. De que está à espera caro leitor?

Até breve

P.S.: Espero que a nova grelha da R.D.P. a alterar em breve não nos pregue nenhuma partida de mau gosto...