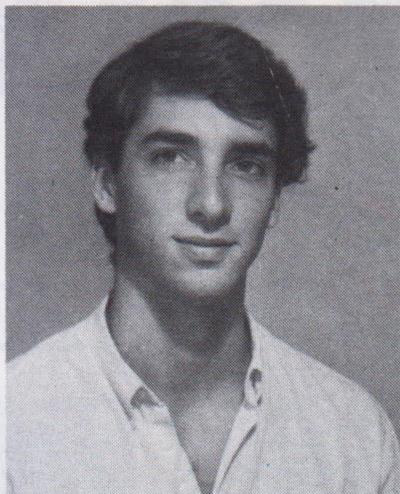


## Que garantia tenho eu de que a vossa educação não está a lixar-me?

**António Pedro Graça**



**A** pesar de reconhecer os malefícios dessa água gaseificada à qual se adiciona cafeína, caramelo, cola e açúcar, recorro com prazer esses momentos de liberdade que eram beber Canada Dry quando as colas finalmente começaram a ser comercializadas entre nós, após longos anos de cobiça. Depois, abriu uma casa de hamburgueres à porta de minha casa. E desde então quando o vento soprava de sul e pressentia o odor dos Big Mac e das tartes de maçã deixava a minha coleção das Jazz Heritage Series a rolar, o Lynn Murray Choir ecoava lá por casa e era de novo transportado aos pântanos dos Everglades, a Panama City, a Key West. Apetecia-me pescar nas águas mornas de Matecumbe Keys, sentir o bafo quente e húmido vindo de Cuba e andar por ali, pela Greene Street, à procura de Hemingway e Tennessee Williams com um copo de Bourbon na mão. Como se um país se identificasse por uma brisa morna no ar. Como se por um instante um país nos soubesse na boca.

Contudo, estas recordações fugazes nada puderam fazer contra aquelas outras mais intensas, pois antes, muito antes dos hamburgueres e das colas, já eu transportava dentro de mim, a imagem dos muros brancos da Sé num dia de azul luminoso, a caminho de casa depois de uma gloriosa manhã de correrias e pontapé na bola, com o corpo mole e a pele escura tisonada de sal. Depois... a vontade quase irreprimível de tirar uma sardinha daquele carvão que eu diria sem dono e que por ali expirava, fugindo depressa, naqueles chinelos de borracha que se colavam à calçada pegajosa. A ensalivar, desesperado, às duas da tarde, pressentido ainda longe, sobre a mesa de casa, o aroma intenso dos choquinhos com tinta, do limão sobre as amêijoas, dos griséus acabados de descascar, da pescada da Fuzeta, do xerém mais as suas conquilhas, dos carapaus alimados...

A noção de que esta alimentação tradicional mediterrânica, baseada no peixe, no azeite, no pão, nos legumes e na fruta é fonte de saúde e bem-estar, essa só a compreendi bastante mais tarde. Quando já tinha os meus gostos organizados, prontos a darem ordem de ensalivação. E seria talvez tarde de mais para alterar as minhas preferências se entretanto tivesse optado pela alimentação de pacote e cafeteria. Quanto muito, lutaria constantemente entre o que me sabe bem e o que me faz bem, o que é suficiente para destruir qualquer auto-estima que se preze. Tenho pois que agradecer a uma mãe laboriosa que, sem saber, me ensinou a gostar dos alimentos que gerações de algarvios foram escolhendo como compromisso entre o que a terra podia oferecer e o que a saúde necessitava.

Hoje, nem só de mães laboriosas vivem as crianças algarvias. Muitas comem fora de casa desde a mais tenra idade. E aí, nos infantários e jardins de infância é tempo de redescobrir os sabores regionais feitos de equilíbrios nutricionais ponderados ao longo dos tempos. A educação alimentar começa aqui, desde muito cedo, na convivência com sabores do nosso património, no contacto com as diferentes texturas. Sem imposições forçadas nem discursos moralistas. Isto, porque por mais que queiramos, não conseguimos explicar a um jovem que o consumo de batatas fritas (ainda por cima com dinossauros no interior) pode originar risco acrescido de doença

oncológica daqui a 40 anos.

O peixe, um alimento de grande valor nutricional é habitualmente desprezado nestes espaços educacionais. Por alguns educadores que também não o apreciam, pelo trabalho redobrado que é retirar espinhas, pelo preço, pela dificuldade que alguns cozinheiros têm em diversificar a apresentação deste alimento, pelas expectativas negativas que muitas crianças já têm à partida. Existem contudo várias maneiras felizes de abordar este problema já testadas nalguns estabelecimentos de ensino e que vão desde a participação dos alunos na confecção dos alimentos até à escolha do nome das ementas. É tempo das crianças partirem à descoberta dos mil e um sabores meridionais que os diferentes pratos de peixe encerram. Sem espinhas nem peles, apresentando a refeição de forma colorida e enfatizando o seu aspecto lúdico. O tempo «perdido» no arranjo do prato é tempo ganho em dramas, choros e chantagens emocionais que só originam repúdios maiores e uma vontade enorme de ser crescido, desaparecer e comer todos os dias bife com ovo a cavalo e batatas fritas, muitas batatas fritas.

A sopa é outro prato injustamente banido de muitos lares algarvios desde finais da década de sessenta sob pretexto de grande conteúdo calórico. Para além desta informação ser falsa, a sopa é fonte de vitaminas, minerais e fibra e excelente hidratante para crianças. Urge reconhecer esta realidade até porque com um pouco de imaginação a variedade é inesgotável e com a ajuda da congelação consegue-se rapidamente deixar sopa feita para toda uma semana (com a mesma qualidade da sopa fresca).

Assim como se aprende a ler e a escrever, também se aprende a comer. E dessa aprendizagem se escreve o nosso futuro.

*Até breve*