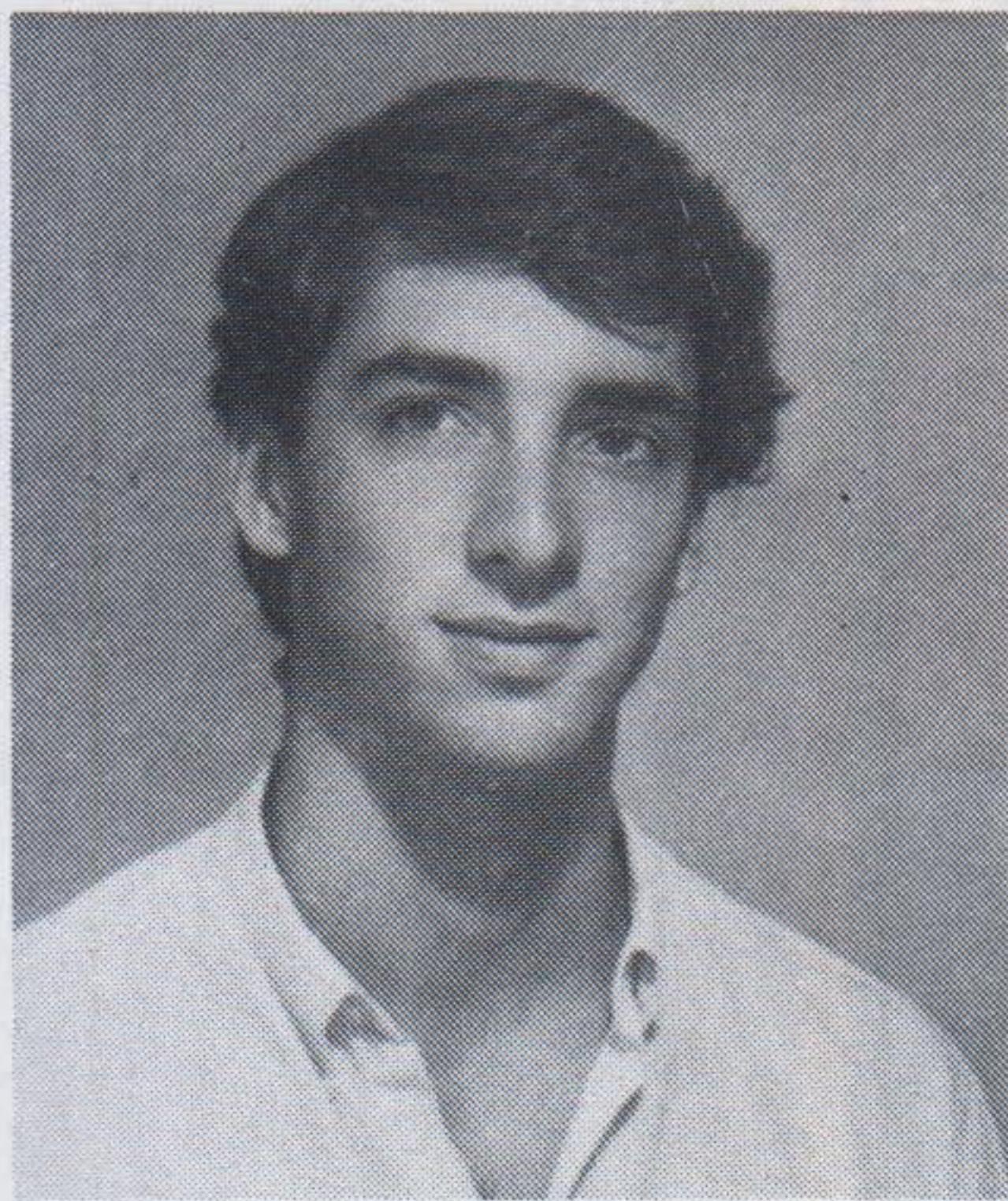


NUTRIÇÃO E SAÚDE

Três espécies em vias de extinção

António Pedro Graça



Arranjos de sabores que se esquecem na bruma dos tempos, vítimas de tenebrosas conspirações à mão de carrascos implacáveis são hoje aqui lembrados. Os sabores que vamos desprezando e os inodoros que aprendemos a suportar, em revista:

1. Entre o raquítico pequeno almoço continental e o colesterolómico English breakfast situa-se o mata-bicho algarvio. Não que este último constitua uma entidade própria e bem definida, contudo merece um lugar à parte por poder incorporar alimentos de tipicidade regional que lhe confere grande qualidade nutricional.

Começemos pelo Petit-déjeuner continental importado dos salões da Corte Francesa, o qual não era mais do que uma tentativa espúria de aplacar más condições e difíceis digestões de quem se deitava tardamente e enfartado. Diminuto, era apropriado para quem se levantava tarde com a ressaca ainda renitente e com o almoço já a espreitar. No outro extremo encontra-se o desequilibrado pequeno-almoço à inglesa onde se mistura a gordura do ovo, o bacon frito, a salsicha...opíparo, era apropriado para quem se levantava cedo e tinha pela frente um dia de intenso trabalho braçal com o consequente desgaste calórico. No meio destes podemos considerar um pequeno almoço adaptado às necessidades energéticas decorrentes do clima mediterrânico e do tipo de esforço actual da maioria da população algarvia com leite ou um derivado lácteo (iogurte, queijo), pão saloio, de mistura (em vez de algumas mistelas de cereais instantâneos onde o açúcar tende a atingir por vezes 50% do valor calórico total), uma peça de fruta ou sumo natural. Para aqueles que necessitam de mais

energia e querem usufruir de um complemento rico em cálcio, fósforo, vitaminas do complexo B e ainda fibra, substâncias gelificáveis e outros indigeríveis sugerimos a amêndoa e o figo seco produtos nobres pela sua intervenção na regulação do trânsito intestinal, na prevenção de certos tipos de cancros e no abaixamento do colesterol sanguíneo.

2. Ervilhas, favas, lentilhas, feijão, grão de bico, tremoços, vão desaparecendo lentamente do panorama gastronómico local. Vítimas das conspirações de «educadores para a saúde» mal informados que os apelidaram de «engordantes». De classes bem pensantes que os rotularam de alimentos do mundo rural pobre ao qual ninguém quer já pertencer ou pura e simplesmente banidos pela vida citadina que obriga a preparações rápidas e digestões apressadas. Para mais, sem estruturas organizadas de promoção das suas qualidades, estes alimentos foram ultrapassados pelo marketing eficaz dos produtores de massas e arroz. É pena, pois hoje sabemos que as leguminosas secas (feijão, grão...) para além da sua riqueza vitamínica são bons fornecedores de potássio compensando de certa forma o consumo excessivo de sal tão comum na alimentação portuguesa. Estes vegetais são também fornecedores de proteínas permitindo reduzir a ração de carne ou peixe quando acompa-

nam estes alimentos no prato.

Esta economia é intuitivamente demonstrada em muitas receitas tradicionais. Novidade nenhuma para muitas gerações de algarvios que se habituaram a ver o seu cozido feito com grão, as ervilhas guarnecidas apenas com um pouco de linguíça ou o feijão enriquecendo sopas.

3. Consumir mais peixe do que carne, especialmente carne de bovino rica em gordura saturada, parece ser já uma utopia. As nossas crianças e adolescentes já organizaram as suas preferências. Querem carne, sem espinhas, sem agressões verbais, com o marketing eficaz das casas de pasto industriais. Para além de tudo o peixe adultera-se mais rapidamente do que a carne e a sua não frescura é facilmente detectada mesmo pelo paladar menos exigente. Com o peixe dificilmente se oferece batata frita ou massa sendo-se obrigado a cozer legumes os quais consomem mais tempo na sua preparação e obrigam a um maior controle de qualidade.

Sem intenção de ser maçador recorde algumas das características do pescado: Equilíbrio de ácidos aminados formadores de hormonas, enzimas e músculo. Baixo teor de colesterol e predomínio de ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3 responsáveis por boa saúde vascular. Óptima digestibilidade.

Três S.O.S em favor de mais sabor e mais saúde, preservando a tradição. Três espécies alimentares em vias de extinção que merecem a frase de Claudio Magris «A cultura e a história mergulham directamente nas coisas, nas pedras, nas rugas dos rostos humanos, no gosto do vinho e do azeite, na cor das ondas». Que não as deixemos perder.

Até breve