



## A regionalização também passa pela alimentação

António Pedro Graça

**A** afirmação da nossa identidade também passa pela nossa maneira de comer, ela reflecte em parte a cultura algarvia e a sua autenticidade.

Para a preservarmos teremos de possuir informações concisas sobre o que comemos e como comemos na região. Quais as alterações recentemente surgidas e quais os conceitos mais afectados por estas. Teremos também de estar de acordo em relação àquilo que entendemos por padrão saudável de alimentação isto tendo em atenção os nossos alimentos tradicionais e os de mais fácil acesso à população algarvia.

É este o género de informações que necessitaremos quando optarmos por uma política alimentar para a região e que terá necessariamente de guiar em parte o regime de preços e incentivos à agricultura e indústria algarvias.

Puro idealismo? Penso que não, ou não começámos já a sentir o peso dos poderosos lobies da carne e do leite (entre outros) do norte da Europa, interessados em escoar os seus produtos excedentários? Observem a variedade de lacticínios, patés e outros produtos de charcutaria que recentemente invadiram o mercado.

A legislação que tem vindo a ser implementada tem contribuído para uma melhoria notável do estado ge-

ral da situação, só que, se o controlo da qualidade melhorou, o leque de produtos à venda explodiu e terá de caber agora ao consumidor esclarecido a escolha mais racional.

Aqui começa outro grande problema, que é a falta de informações regulares de fontes independentes e de fácil acesso dedicadas exclusivamente à alimentação. Ávidos por este tipo de informações, recorreremos às notícias dispersas aqui e acolá (já repararam na abundância de artigos sobre nutrição em tudo o que é revista dedicada ao público feminino?).

O resultado é que devido a traduções erradas, origens diversas ou mesmo a fontes pouco seguras são lançadas uma série de contradições que levam a que o leitor atento fique céptico e confuso em relação ao que deve comer.

Ao contrário da década de 70 em que cada doença tinha quase uma dieta de prevenção própria entrámos na década de 90 com a ideia de que existe um padrão alimentar único capaz de fazer face a vários juízos.

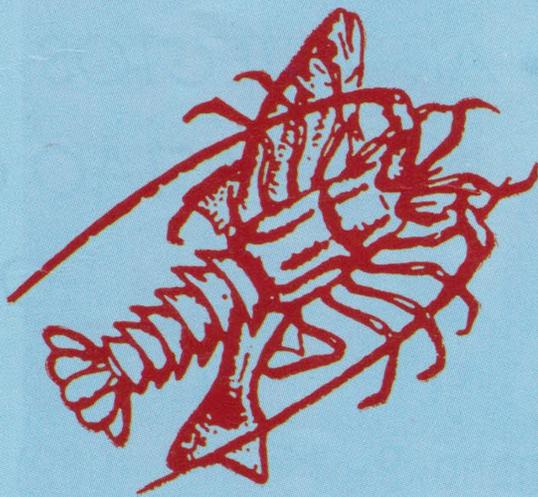
Felizmente para nós algarvios esse padrão alimentar que a Europa persegue não é mais do que o comer à moda do Sul como o têm feito desde há milénios os povos da bacia mediterrânica atingindo índices de saúde invejáveis. Assim um dos nossos objectivos será o de evitar a descaracterização do nosso património culinário introduzindo ao

mesmo tempo pequenas alterações susceptíveis de adequar aos tempos que correm a alimentação dos nossos avós. Fundamentais serão os cereais - com o pão à cabeça - vamos lutar para que ele contenha menos sal e seja mais escuro, as leguminosas (feijão, grão, ervilha) sem esquecer a massa, a batata e o arroz (menos polido por favor). Depois não faltando nunca no nosso dia-a-dia - os legumes e as hortaliças - na sopa e em saladas, e, a fruta - 2 a 3 peças-dia pelo menos. Esta será a base da nossa alimentação ocupando cerca de 60% do total. Se a isto acrescentarmos 2 a 3 copos de leite diários e uma refeição de peixe ou carne (peixe de preferência) teremos as nossas necessidades proteicas garantidas para um adulto médio.

Deixei propositadamente para o fim aqueles que em menor quantidade devem entrar na nossa refeição - as gorduras e os doces. Reparem que mesmo aqui se nota a necessidade desta cozinha tradicional, utilizando como gordura o azeite (a gordura mais saudável) e na doçaria o figo e a amêndoa - muitas vezes com pele, alimentos ricos em fibra que contribuem para a regularização do trânsito intestinal.

Aproveitemos pois o que há de bom na nossa cozinha algarvia e bom apetite.

**ISIDRO**  
**RESTAURANTE**  
**MARISQUEIRA**



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