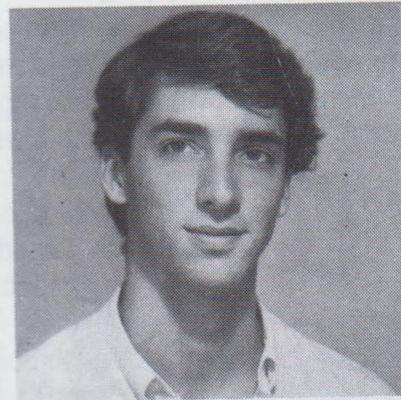


Ervilhas à moda de Pêra

António Pedro Graça



1,4 Kg de ervilhas descascadas, 4 ovos, 1 cebola grande, 150g de chouriço, 100g de toucinho, 1 colher de sopa de azeite, 1 molhe de coentros
(Para 4 pessoas)

Vai o tacho ao lume, com o azeite, o chouriço e o toucinho. Depois de breve fritura, retiram-se as gorduras animais e acrescenta-se a cebola a alourar em rodelas. De seguida, adiciona-se 1.5l de água e os coentros. Quando a água estiver a ferver, misturam-se as ervilhas bem lavadas e deixa-se estar em lume brando. Quando as ervilhas estiverem cozidas, partem-se os ovos e adicionam-se em inteiro até cozer. Serve-se acompanhado de torresmos.

M.G.

Durante gerações, quando chegava a Primavera, colhiam-se os griséus, somavam-se a chouriça e os ovos e comiam-se pratadas atrás de pratadas deste genial manjar. Feito de equilíbrios meticulosos e arranjos sabedores, conseguia-se numa simples receita, reunir ingredientes como os ovos, que supriam as deficiências crónicas de proteínas na região algarvia, os griséus, que contribuíam para a manutenção dos índices glicémicos, permitindo elevados níveis de trabalho braçal e de vigilância, e o azeite, elemento protector e aromático.

Hoje, esta receita continua actual e passível de adaptação à vida moderna. Isto, porque os griséus, como bons fornecedores de

compostos indigeríveis, solúveis e insolúveis (pectinas, celulosas, hemicelulosas...), desempenham papel fundamental na regulação do trânsito intestinal e na prevenção de problemas oncológicos. Por outro lado, o colesterol e alguma gordura saturada presente nos ovos e toucinho, é actuada por estes compostos indigeríveis, que os arrastam, diminuindo a sua absorção. O facto dos griséus estarem associados aos ovos, permite ainda que as proteínas completas e equilibradas deste alimento, sejam absorvidas na sua quase totalidade, tornando este prato num instrumento de grande utilidade para crianças e adolescentes em rápido crescimento ósseo e muscular.

No futuro esta mistura de ingredientes, reserva-nos provavelmente,

mais algumas surpresas agradáveis. O azeite, redescoberto na década de 80, possui ainda muitos constituintes que só agora os nutricionistas começam a investigar. Qual o efeito sobre a saúde do alfa-tocoferol (vit. E), dos polifenóis (anti-oxidantes naturais), das substâncias voláteis e aromáticas? Ainda não sabemos, mas 3000 anos de hinos à sua excelência, deixam-me descansado.

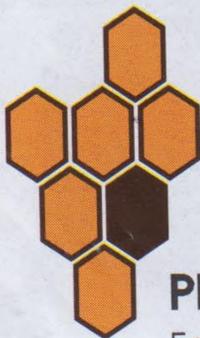
Despeço-me com um poema, desse grande algarvio chamado Augusto Emiliano da Costa, médico e poeta tavnense, vizinho de rua e cantor da gastronomia algarvia que, para além de lentilhas, não devia desdenhar uma boa pratada de ervilhas com ovos:

«Lentilhas no meu prato a fumegar... / Cai-me da mão o xilo da colher, / Que estão cantando vozes de mulher, / De rouxinol, e as flores do pomar!»

Até Breve.

P.S. Envie-nos uma receita apreciada em sua casa e partilhe com a família de leitores do Jornal do Algarve, o nosso património comum. A sua correspondência deve ser enviada para: Nutrição e saúde Jornal do Algarve Magazine. Rua Jornal do Algarve, 46. Apartado, 23. 8900 Vila Real de Santo António.

PISCINAS



PESTANA DUARTE, LDA.

Fax: (089) 816996 - Telfs.: (089) 816802 / 816214 - Mar e Guerra - 8005 FARO CODEX

PRODUTOS QUÍMICOS
STARPOOL

EQUIPAMENTOS
CERTIKIN

COBERTURAS
ROLDEC

DAMOS ASSISTÊNCIA TÉCNICA

ORÇAMENTOS GRÁTIS