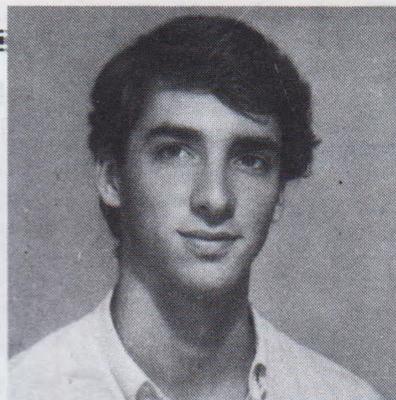


## Xerém com sardinhas



**António Pedro Graça**

350 g de farinha de milho; 500g de sardinhas;  
2 cebolas pequenas; 1 tomate bem maduro; 3 colheres de sopa de azeite;  
1 ramo de salsa; sal; vinagre. (4 pessoas).

Cozem-se as sardinhas em 3 litros de água, com sal, cebolas, tomate, salsa e azeite. Depois de cozidas, retiram-se as sardinhas, cõa-se o caldo (pode deixar-se o tomate). Depois de estar novamente a ferver, adiciona-se lentamente a farinha, mexendo sempre com uma colher de pau.

Deixa-se cozer 30 minutos, mexendo de vez em quando e adicionando água e sal se necessário. No final pode temperar-se com um fio de vinagre ou limão. Servem-se as sardinhas à parte.

M.R.

**A**s noções de ecologia e desenvolvimento sustentável, hoje tão apregoadas sempre foram um pressentimento das populações mediterrânicas, sedentas de água e energia. Actualmente, sabemos que para produzir uma tonelada de carne são necessários 35000 m<sup>3</sup> de água, 70 vezes a quantidade de água necessária, para produzir idêntica quantidade de arroz. Vai daí, procuraram-se ideias de génio para substituir a carne, escassa e incerta nas paragens do sul, mas fonte de proteínas essenciais ao desenvolvimento humano. Uma das soluções possíveis era a junção de produtos vegetais com alguma riqueza proteica a pequenas quantidades de carne ou peixe. Estava criado o Xerém, que, para mais, contava com a energia limpa do vento e das marés para o trabalho mecânico da fricção do grão

de milho. Trabalho esse, realizado durante séculos, por moleiros e azeñeiros, primeiro com o trigo e depois com o milho. Hoje, os moinhos de maré, encontram-se irremediavelmente perdidos algures nos braços de mar, rios e rias do Algarve e as mós braçais também conhecidas por molinetas, estão por aí esquecidas como as pedras, elas que eram ex-libris da casa algarvia e que contribuía para a moagem grosseira do milho, com o qual se confecciona o Xerém mais saboroso. Depois falamos em turismo cultural...

Para a elaboração do Xerém podem utilizar-se conquilhas, amêijoas (o baile de roda farense mais as suas castanholas) ou sardinhas. As sardinhas que aqui são citadas, permitem criar um prato mais equilibrado em termos de macronutrientes (proteínas, gorduras e proteínas). Depois o azeite e a sardinha possuem uma combinação invejável de

ácidos gordos essenciais, necessários ao funcionamento e desenvolvimento do sistema nervoso e cérebro. A sardinha possui ainda razoáveis quantidades de ácidos ómega 3, os quais parecem contribuir para a boa saúde cardiovascular das populações meridionais. Sardinhas que são símbolo da teimosia e da luta contra a fome das populações serranas. Recordo as palavras de Gertrudes Ferro<sup>1</sup> «Quando se comia peixe, eram só sardinhas. Custavam três dez tostões. Eram comidas com a açorda e cada uma dividida em três partes. O rabo para o meu irmão, o meio para mim e a cabeça para a minha mãe. E as três sardinhas chegavam para três dias de açorda. Eram três refeições».

Ao que parece, Nietzsche<sup>2</sup> convidou à reflexão sobre o modo como se pode, «em qualquer lugar, adquirir ou herdar a mediterraneidade», citando os exemplos de Goethe e de Winckelmann, definindo a limpidez da música de Mozart como uma fé no Sul. Eu por mim, vou no Xerém, quando os dias se tornam frios e húmidos, aqui em terras do Norte.<sup>3</sup>

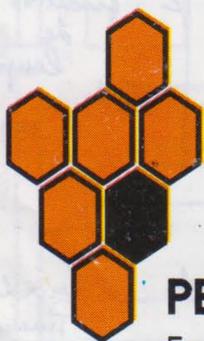
*Até Breve*

(<sup>1</sup>) do excelente livro de Aníbal Falcato Alves, Os Comeres de Ganhões, Campo das Letras - Editores, S.A. Porto. 1994.

(<sup>2</sup>) em Breviário Mediterrânico, Predrag Matvejevitch, Quetzal Editores, Lisboa. 1994.

(<sup>3</sup>) Se desejar partilhar as suas receitas com a família de leitores do Jornal do Algarve envie a sua correspondência para Nutrição e Saúde, Rua Jomal do Algarve, 46 - Apartado 23 - 8900 Vila Real de Sto 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**