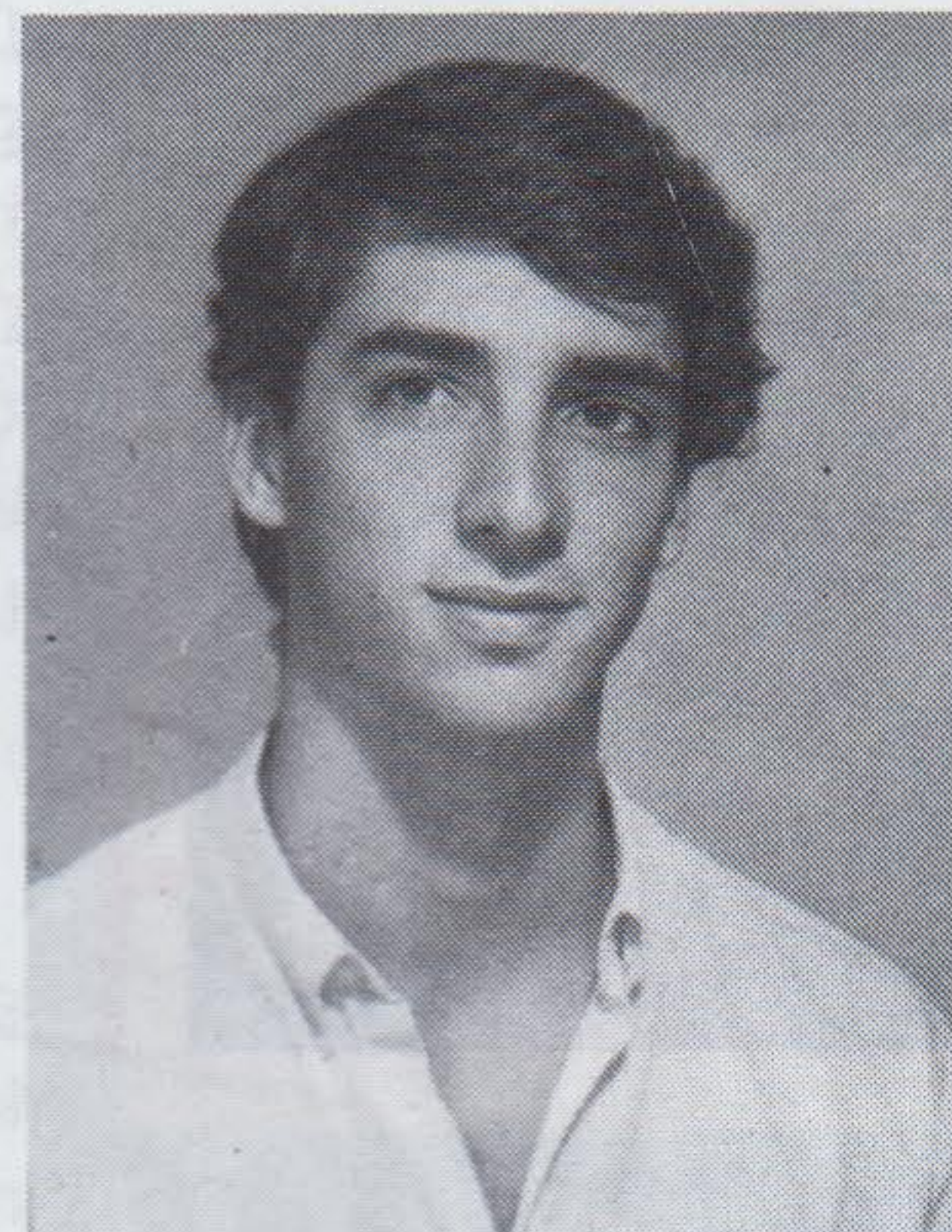


**António Pedro Graça**



## Figos secos com amêndoas cortadas

Cortam-se os figos ao meio e espalmam-se. Em seguida são colocados ao sol e quando a parte externa começa a ficar seca, deitam-se as amêndoas em cima.

Coloca-se outra camada de figo por cima e aperta-se bem.

*Atheneaus, in Deiphnosophistae*

**E**sta receita recolhida por Atheneaus, vem de uma Grécia antiga de séculos (2400 A.C.), e as suas origens remontam provavelmente à idade do Bronze, num qualquer dia de génio em que o homem mediterrânico decidiu juntar num só manjar - figos e amêndoas. Depois a história é simples e gulosa, com ou sem erva doce e canela. Sem aguardente, de certeza, para os lados da Argélia, onde a figueira adopta nomes tão estranhos como kerma, tagerut ou telukat. Nomes longínquos, como também se vão tornando aqueles, outrora familiares, como Fôfana, Molar da Fuseta, José Dias, Martinete, S. Luís... os cultivos de figueira e amendoeira largamente espalhados pelo Algarve até à década de 60.

No entanto e do ponto de vista da saúde, esta feliz combinação palatal tem ainda muito para dar. Isto, porque só agora se começa a

reconhecer as vantagens de uma alimentação rica em compostos indigeríveis, presentes em larga escala no figo seco. Os baixos índices de mortalidade por doenças cardiovasculares e oncológicas poderão estar relacionadas com os consumos elevados de celuloses e pectinas e outros compostos indigeríveis presentes com regularidade à mesa das populações meridionais.

As amêndoas, por sua vez, recomendam-se pelos seus teores elevados de potássio e magnésio (ótimo alimento para a recuperação do esforço muscular de desportistas e não só), pelo fornecimento de quantidades razoáveis de fósforo e cálcio (um dos maiores fornecedores de cálcio, logo a seguir aos laticínios) e pelo aporte de vitaminas do complexo B e vitamina E (a super vitamina dos anos 90). Existem ainda na composição da amêndoa, quantidades apreciáveis de ácidos gordos essenciais, responsáveis pelo desenvolvi-

mento harmonioso do cérebro e sistema nervoso de crianças em idade de crescimento.

Razões suficientes para requerermos aos estômagos algarvios protecção especial para esta nossa espécie em vias de extinção - o queijo de figo e também para outras constelações mediterrânicas como o «...azeite, figos secos e sardinhas salgadas... ou, noutra ordem de ideias, sesta e festa, mândria e *dolce far niente*, *loggia* e pérgola, jogo da laranjinha, pois claro, discursos intermináveis e bazófilas, bravatas e pilhérias, macarrão e literatura macarrónica».<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Breviário Mediterrânico, Predrag Matvejevitch, Quetzal Editores, Lisboa, 1994*

Se desejar partilhar as suas receitas com a família de leitores do Jornal do Algarve envie a sua correspondência para *Nutrição e Saúde, 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**