

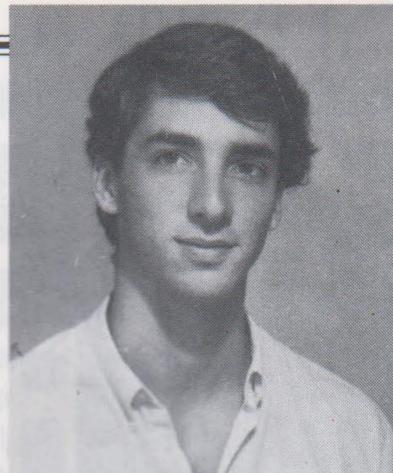
NUTRIÇÃO E SAÚDE

António Pedro Graça

4 Salmonetes, 4 raminhos de funcho, azeite, sal e pimenta

Limpe e esvazie os salmonetes. Tempere-os e coloque no interior de cada salmonete um raminho de funcho. Pincele os peixes com azeite e ponha-os a grelhar.

O.C.



A vida é uma sucessão de dias e de noites. E as noites algarvias podiam ser quase todas. Feitas de estrelas açoteias e conversas em torno de um peixe a grelhar.

Este saber estar meridional, capaz de discutir à mesa e com a mesma veemência a frescura de uma sardinha, o destino de um treinador de futebol ou os atributos físicos da vizinha do lado, define o suporte social imprescindível à coesão das famílias do sul e apela à diminuição do fosso entre gerações, criando condições para que a delinquência e a exclusão sejam atenuadas.

No entanto, este fórum privilegiado de discussão que se chama mesa, vai desaparecendo à medida que o núcleo central da casa se desloca para a sala e para a frente de uma televisão, cujos heróis patrocinados

pelas multinacionais da comida apenas ingerem hamburgueres e pizzas ou então, não entram no terreno dos empregados - a cozinha. É de resto curioso reparar como as novelas brasileiras reflectem na arquitectura dos seus cenários, uma habitação com uma organização social do tipo «casa-grande-e-sanzala», onde a cozinha é o espaço privilegiado do empregado e não da família.

Valorizar a cozinha, esse espaço desprezado pelos construtores algarvios nas últimas décadas, conceder-lhe espaço, luminosidade e condições de exaustão, são «pormenores» que podem influir decisivamente na nossa qualidade de vida. Nestes espaços será possível grelhar e utilizar outras técnicas culinárias, passíveis de envolver toda a família e fornecer refeições saudáveis.

Isto, porque grelhar é a forma de

cozedura em que a perda de albumina e de gordura é menos importante. A formação de uma crosta impermeável no início do processo conserva os sucos, permitindo um excelente sabor sem recurso à gordura de adição, a que mais se degrada durante o processo culinário. Minerais e vitaminas, com especial destaque para os do Complexo B alteram-se minimamente, conferindo especial valor alimentar para além da excelente digestibilidade que apresentam.

E se determinados processos culinários como os assados permitem disfarçar a menor qualidade da matéria prima, já num grelhado essa tarefa torna-se mais difícil. Excelentes razões para consumir um bom grelhado neste fim de Verão.

Até breve

RESTAURANTE

FERNANDO



PASTELARIA - RESTAURANTE

**DOCES
REGIONAIS**

**COZINHA
REGIONAL**

ALGARVIA

Telefone (081) 95 64 55
Rua da Alagoa

ALTURA - 8950 Castro Marim