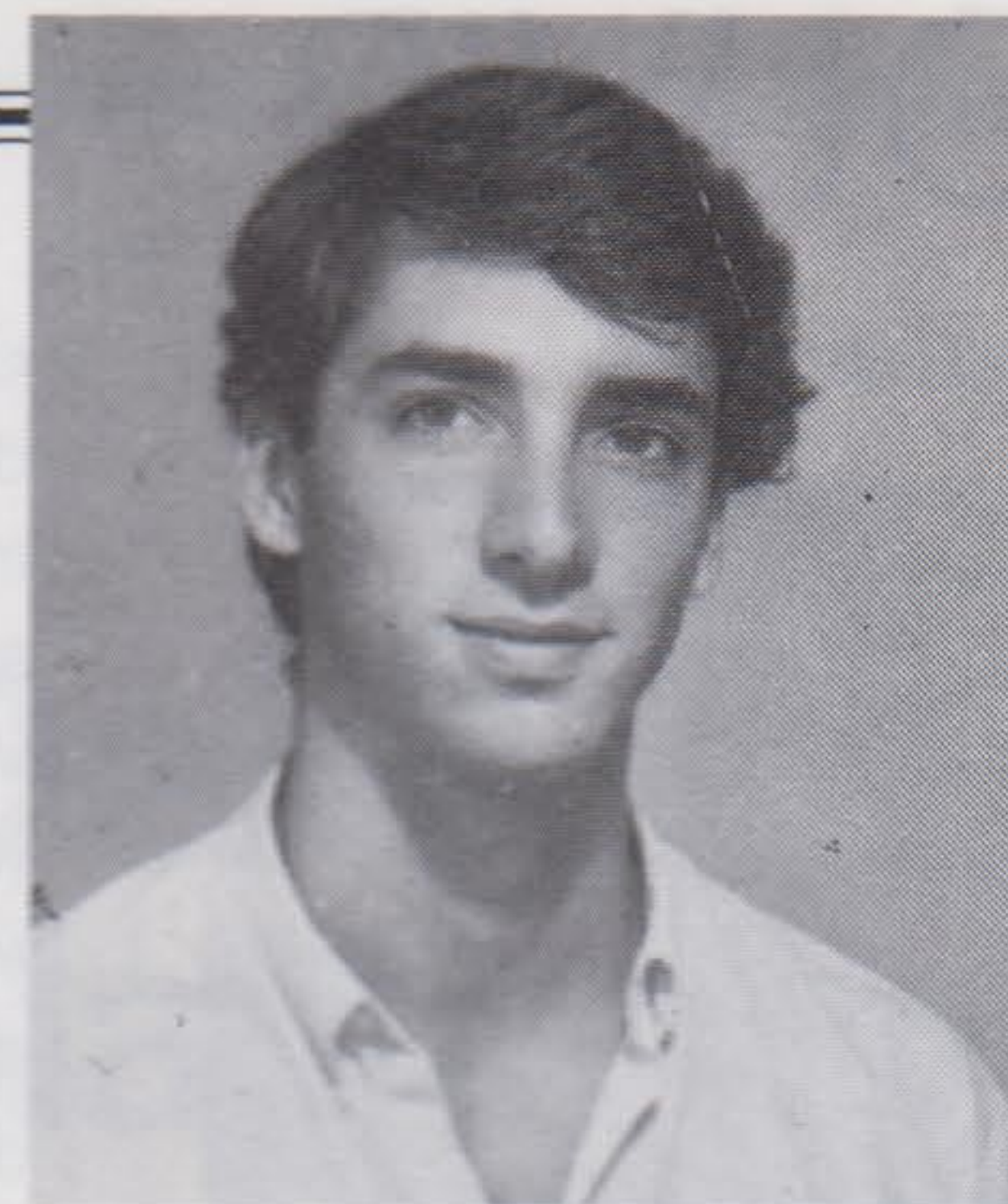


Sopa Montanheira versus Caldo Kdor (enriquecido em vitaminas)

António Pedro Graça



Sopa Montanheira (4 pessoas)

200 g de toucinho; 1 cebola; 2 dentes de alho; 500 g de tomate; 500 g de batatas, 1 molho de beldroegas; 200 g de pão caseiro.

Corta-se o toucinho em tiras e leva-se ao lume a derreter. Junta-se a cebola picada, os dentes de alho e o tomate cortado em bocados, sem pele e sem grainhas. Deixa-se cozer até obter uma papa grossa. Deita-se 1,5 l de água e quando levantar fervura introduzem-se as batatas cortadas em rodelas e as beldroegas. Deixam-se cozer. Entretanto corta-se o pão em fatias finas para uma terrina e rega-se com a sopa.

*in M.L. Modesto; Cozinha Tradicional Portuguesa.
p. 273 Ed. Verbo. Lisboa 1993*

Nestes últimos anos, os alimentos enriquecidos artificialmente com vitaminas têm vindo a tornar-se as vedetas dos media. Trata-se de uma excelente estratégia comercial. Aproveita-se o que os médicos dizem sobre a carência de vitaminas (na realidade, a carência de vitaminas foi um tema de saúde pública na Europa até à década de 50...), acrescenta-se uma pitada de receios da década de 80 (a incapacidade de conseguirmos uma alimentação equilibrada face ao stress da vida moderna) e tempera-se com a tecnologia dos anos 90 que consegue adicionar vitaminas aos alimentos a um preço irrisório. Se acrescentarmos a estes factos a capacidade de segmentar o mercado, dividindo (consoante as vitaminas acrescentadas), os consumidores em diferentes grupos de risco, estamos perante um tremendo sucesso comercial. O mesmo leite pode ser artificialmente adaptado a grávidas com a adição de vit. D, adaptado a idosos com a adição de

cálcio. Sobra ainda espaço para um leite próprio para adolescentes com problemas de acne - adicionando vit. A, ou um outro leite, próprio para estudantes em altura de exames - adicionando fósforo...

O que não se diz é que a alimentação tradicional portuguesa e em especial a mediterrânica alimentação algarvia, incorpora alimentos e práticas de confecção que permitem realizar uma ingestão adequada de todos os nutrientes. Não necessita de alimentos enriquecidos artificialmente com vitaminas e minerais, os quais levantam, aliás algumas questões delicadas. Nomeio algumas:

Se a maioria dos alimentos contiver vitaminas e minerais adicionados artificialmente, já não será necessário comer um pouco de tudo para obter uma alimentação equilibrada. Bastarão 2 ou 3 alimentos e o recurso a alguma tecnologia para se fazer a festa. Quem possui essa tecnologia? Não os míseros produtores nacionais de certeza.

Para que os alimentos com adição

artificial de nutrientes sejam um sucesso, teremos de recorrer necessariamente a produtos de longa duração, fáceis de cozinhar, com grande produção e promovidos à escala mundial. Quem tem capacidade para tal?

Quando finalmente comermos para viver e não vivermos para comer, estarão finalmente abolidas as fronteiras que os sabores têm criado à livre circulação de alimentos. Esta técnica tem sido empregue, embora de forma diferente pelas multinacionais dos alimentos que tentam, antes de mais, atrair jovens. Por isso, os adultos norte-americanos reconhecem-se hoje nos sabores de infância da Pizza e dos Hamburguers. Por isso é que se investe milhões na sua educação alimentar mas todas as estratégias falham.

Se tem filhos, prepare-lhes um bom xerém, um bom cozido de grão, uma boa sopa, arranje peixe de qualidade e em conjunto divirtam-se a grelhá-lo. Para muitos, as palavras chave em educação alimentar são: divertimento e partilha.

Resista enfim à tentação de lhes dar o melhor lixo do mundo, empacotado de forma soberba e rico em açúcar, corantes, autocolantes, e vitaminas, muitas vitaminas...

Até Breve

BRINDES PUBLICITÁRIOS

Executamos, com:

- ◆ A maior rapidez
- ◆ A melhor qualidade
- ◆ Aos melhores preços
- ◆ À medida da sua preferência
- ◆ T-Shirts
- ◆ Bonés
- ◆ Sacos de praia
- ◆ Esferográficas
- ◆ Canetas
- ◆ Isqueiros
- ◆ Calculadoras
- e uma numerosa gama de outros artigos

VIPRENSA

Sociedade Editora do Algarve, Lda.

R. Jornal do Algarve, 46 - Telef. (081) 511955/6/7 - Fax (081) 511958
8900 Vila Real de Santo António