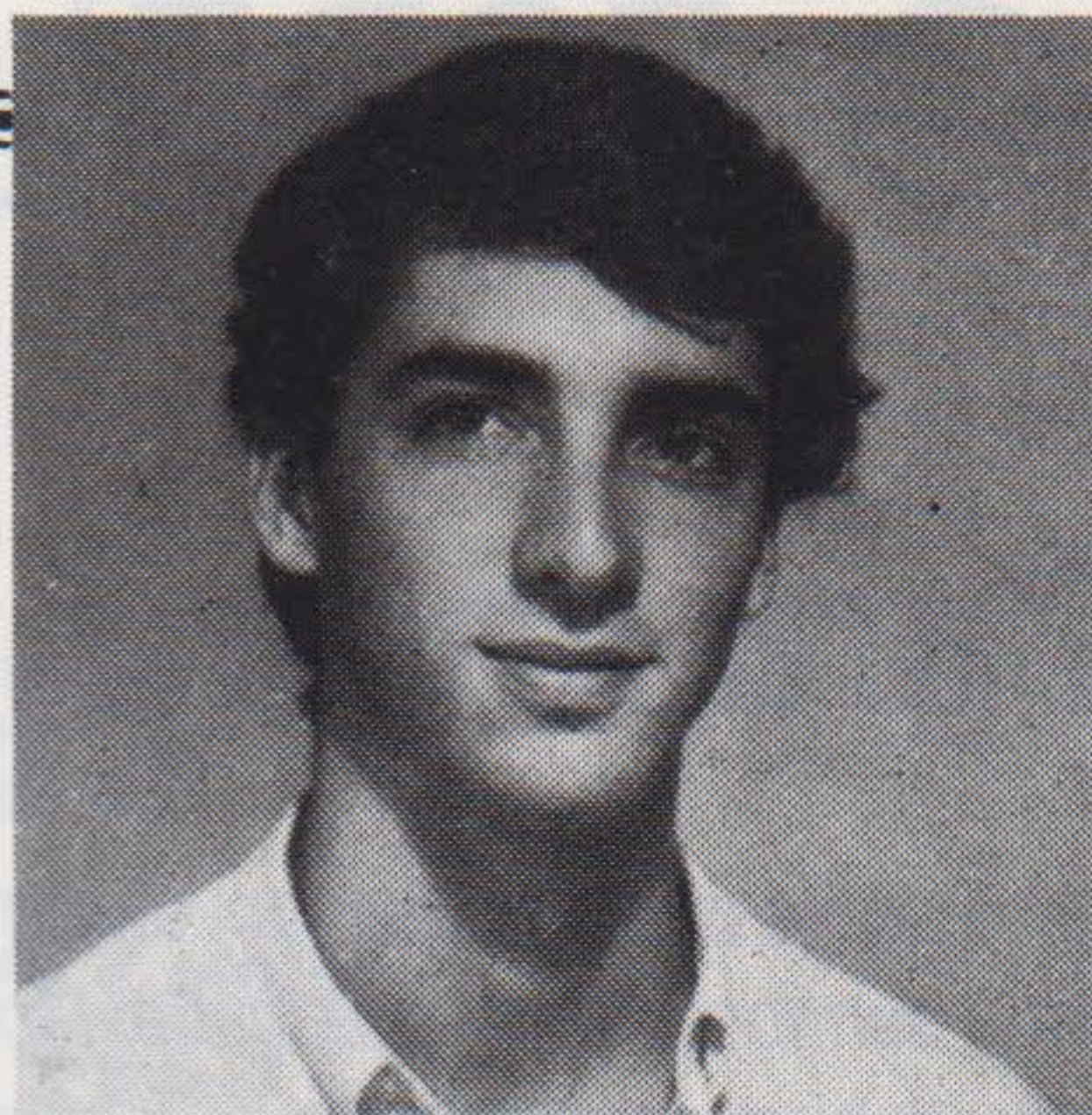


## O azeite

António Pedro Graça \*



O azeite é para todos nós portugueses algo mais que um óleo vegetal comestível. A este produto milenar está associado a cultura e a economia de toda a bacia mediterrânica. «Zait» para os judeus, «Az-zait» para os árabes, este óleo retirado por acção mecânica da azeitona, era já aconselhado por Hipócrates, considerado o pai da medicina, para aliviar dores musculares. Os ramos de oliveira entrelaçados em forma de coroa eram utilizados para premiar os vencedores dos jogos olímpicos na antiga Grécia e mesmo Dom Quixote utilizou o famoso Azeite de Aparício para sarar as suas feridas.

A origem da oliveira permanece ainda por decifrar, contudo o seu cultivo parece ter-se iniciado há cerca de 6000 anos e provavelmente foram os Fenícios que a introduziram aqui na Península.

Conta-se que o consumo de azeite estava generalizado entre a população muçulmana, judia e cristã que habitava o sul da Península Ibérica quando os Reis Católicos tentaram evitar o seu consumo por parte da população cristã. Com este gesto pretendia-se descobrir os muçulmanos que por conveniência se tinham convertido ao cristianismo, mas que continuavam com os seus ritos, não consumindo carne de porco e a sua gordura. Contudo, os Andaluzes já habituados ao azeite nunca o deixaram de consumir.

O azeite virgem é o sumo puro da azeitona. Ao contrário dos outros óleos vegetais, para a obtenção do azeite não se podem utilizar processos químicos. O azeite é pois um produto vivo, na altura de o adquirir, deve observar: a sua validade, se ele se encontra afastado da luz solar directa e do calor. Em casa armazene-o em lugar escuro, fresco e em recipiente que feche hermeticamente. Do ponto de vista nutricional quanto menor for a acidez mais qualidade um azeite tem. Prefira pois um azeite que não ultrapasse a acidez de 1.5%. A escolha do azeite como gordura base na nossa cozinha apresenta inúmeras vantagens das quais se citam apenas algumas:

- devido à sua riqueza em ácidos gordos essenciais exerce uma acção benéfica sobre a mineralização e desenvolvimento dos ossos tanto na criança como no adulto;
- melhora o funcionamento do aparelho digestivo favorecendo a função biliar e regulando o trânsito intestinal;
- contribui para o bom funcionamento do sistema nervoso;
- contribui para a prevenção das doenças cardio-vasculares actuando sobre o colesterol.

Devido à sua fácil digestibilidade e absorção o azeite é especialmente recomendado para os mais idosos, além de combater a obstipação (devido à sua suave acção laxante) tão frequente nesta idade.

Apresenta ainda uma proporção equilibrada de Vit.E/poli-insaturados, a qual

é susceptível de neutralizar a formação de elementos cancerígenos.

O azeite é também um óleo que se pode utilizar para fritar, pois ao contrário da maioria dos outros óleos vegetais, resiste a temperaturas elevadas (até 180°C) sem se degradar. Lembre-se, contudo, que o azeite em cru ou levemente aquecido é aquele que melhor mantém as suas propriedades originais, daí a nossa insistência para que se utilizem todos os ingredientes em cru, na confecção de pratos como guisados, caldeiradas, jardineiras ou sopas.

O azeite tal como o vinho apresenta diferentes variações quanto ao seu sabor, aroma (devido à libertação de substâncias voláteis que o compõem) e cor, características estas que podem ser analisadas por provadores especializados. Assim, um sabor ou aroma a metal, ranço, terra ou a humidade podem significar um azeite de menor qualidade. Pelo contrário um aroma ou sabor frutado pode significar que estamos em presença de um azeite de boa qualidade.

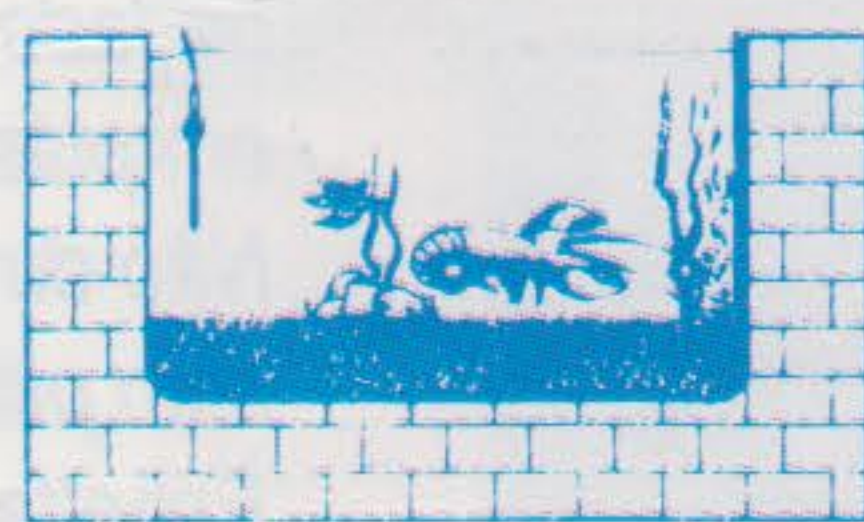
Utilize pois azeite de boa qualidade na confecção das iguarias festivas, que, tal como o nome indica, poderão ser consumidas nesta época de festa. Transporte consigo ao longo do novo ano o espírito natalício, não os seus doces.

Bom apetite.

\* (Nutricionista)

## RESTAURANTE MARISQUEIRA

MIRA MONTE



COZINHA  
NORTENHA

MARISCO VIVO • CATAPLANAS • GRELHADOS

MONTE FRANCISCO (Castro Marim) • Telef. (081) 531198