

BOA VIDA

À mesa



Idade, Saúde, Prazer

A alimentação acompanha a vida, feita de mudança e adaptação. Quando a idade avança, a capacidade de adaptação a novas situações determina a qualidade da alimentação e, em consequência, a qualidade de vida dos mais idosos. Encarar a mudança como uma oportunidade, e não como uma fatalidade, pode ser a chave para uma alimentação saudável, fonte de bem estar.

A mudança mais frequente é a que se relaciona com o fim da actividade profissional. Ao contrário do que se poderia supor, este não é o momento de parar mas sim o de iniciar ou continuar a actividade física. A manutenção de movimento é, a par da alimentação, um dos principais responsáveis por ossos e músculos saudáveis, bem como por uma maior resistência à doença. Modernamente, pensa-se a actividade desportiva como algo capaz de proporcionar oportunidades de convívio, prazer físico e mental a quem a pratica. Por isso, cada vez mais se recomenda o passeio, a dança ou a jardinagem, capazes de serem realizados várias vezes ao longo da semana, sem necessidade de aprendizagem complicada e desistências várias.

Apenas se aconselha que os níveis de glicose e hidratação se mantenham equilibrados, bastando para isso a ingestão de um sumo e uma sandes, 2 a 3 horas antes de iniciar qualquer actividade.

Nesta fase da vida é frequente a perda de amigos ou familiares. A alimentação pode ser uma forma de reconstruir velhas amizades ou até de encontrar novos amigos e interesses. Hoje sabe-se que a qualidade da alimentação passa pelo convívio à mesa. Pessoas que cozinham e comem isoladamente, tendem a desorganizar-se e a perder a noção dos horários, o apetite e até comer de uma forma mais monótona e com pior qualidade. Pelo contrário, quem mantém um grupo de amizades à volta da mesa consegue manter o suporte essencial à sua sobrevivência

física e mental. Por isso, não desarme. Vá lanchar com os seus amigos convide-os para um almoço saudável, faça uma surpresa à família e revele alguns segredos culinários da família aos mais novos. Se sente que está a perder a capacidade de cozinhar, recorra ao apoio dos seus ou da comunidade, mas não coma só.

O orçamento para a alimentação é outra preocupação de quem sobrevive com reformas muito baixas. Felizmente consegue-se construir ementas saudáveis com custos reduzidos. Uma sopa abundante em legumes e hortaliças, pão de mistura de qualidade, leite, iogurte ou até leite creme, feijão e grão e fruta da época, são exemplos de alimentos/refeições que, quando incluídos diariamente na ementa de um idoso, permitem satisfazer grande parte das

Frango com Grão de Bico

| | |
|--------------------------------|---------------------|
| 1200 gr de frango | 2 gemas de ovo |
| 300 gr de grão de bico | 1/2 iogurte natural |
| 200 gr de cebolas | 1 pitada de pimenta |
| 1/2 colher (de café) de canela | |



Lava-se bem o grão de bico e põe-se de molho durante 24 horas. Coze-se na água em que demolhou, em panela de pressão, durante 12-15 minutos. Entretanto num tacho normal coloca-se o frango (sem pele) cortado em bocados, as cebolas picadas, a canela, a pimenta e o grão de bico cozido, mas não desfeito. Acrescenta-se 1/4

de água em que o grão cozeu. Deixa-se cozinhar durante cerca de 30 minutos. O fogo deve ser brando e, se for preciso, acrescenta-se mais água.

Ao molho que ficou no tacho juntam-se as gemas que se bateram com o iogurte. Leva-se a lume brando sem deixar de mexer. Deita-se sobre o frango e serve-se.

Culinária Saudável, 2ª Ed. Caminho 1986

necessidades diárias de proteínas, vitaminas, minerais e fibra.

Por último a questão do prazer. Os idosos experimentam com frequência problemas de dentição, diminuição do apetite, alteração dos sabores e perda do olfacto. Se juntarmos os problemas de digestibilidade e articulares compreende-se porque tantas vezes, a alimentação passa a ser um processo penoso em vez de um momento único de satisfação. A culinária adaptada a esta faixa etária deve privilegiar não apenas os cozidos mas também os estufados, grelhados e assados, recorrendo a ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão e mesmo ao vinho que, quando submetido a temperatura elevada perde o álcool por evaporação. Para aumentar o paladar deve-se cozinhar com pouca água, com a

ajuda do vapor ou da panela de pressão. Sempre que necessário há que bater com varinha mágica os vegetais, picar a carne e passar a fruta. Depois arranje o prato tornando-o vistoso e apelativo. Este processo é essencial para estimular as secreções facilitadoras da digestão, podendo também recorrer-se à ajuda de infusões de tília, funcho ou limonete que estimulam as secreções gástrica e biliar. Beba ainda, sempre que possível. Nesta idade ingerem-se menos líquidos com custos elevados para o sistema renal e muscular. Por isso lembre-se dos exemplos das ancestrais comunidades da bacia mediterrânica em que os idosos vivem felizes e aproveitam todas as pausas para procurarem uma sombra, um chá ou limonada e dois dedos de uma boa conversa. ■

Pedro Soares



Feijoada Saudável

| |
|---------------------------------|
| 1 lata de feijão vermelho |
| 2 dl de vinho tinto maduro |
| 350 gr de cebolas |
| 200 gr de carne magra de porco |
| 1 chouriço de sangue |
| 250 gr de macarrão |
| 1 colher de sobremesa de azeite |

Num tacho deita-se a cebola picada, mais o azeite e a água à justa. Põe-se a refogar, sem deixar secar a água. Junta-se o feijão encarnado. Deixa-se aquecer juntando o vinho, mais a carne de porco e o chouriço que foram cozidos à parte. Ferve cerca de 5 minutos juntando a água da cozedura das carnes. Deve-se acrescentar então a massa e deixar cozer. Se necessário acrescentar água, mas a ferver.

Notas: Para tornar qualquer feijoada mais saudável tenha os seguintes cuidados: depois de cozidas as carnes, retiram-se do caldo e leva-se este ao frigorífico, fazendo com que a gordura coalhe à superfície. Depois retira-se a gordura coalhada, tendo o cuidado de deixar a gelatina. Com o caldo prepara-se a feijoada.

Devido à utilização do vinho e do aproveitamento da água da cozedura das carnes este prato dispensa de sal. Se desejar um prato mais salgado aproveite a água existente na lata do feijão.