

À mesa ■ Interiores ■ Livros ■ Artes ■ Músicas ■ Video
Cinema ■ Teatro ■ Novos livros

BOA VIDA

À mesa



Pedro Soares*

Ensinar a viver, ensinar a comer

Começou a escola. A escola de verdade que nos quer fazer melhores cidadãos. Mais aptos a compreender este mundo que corre vertiginosamente e quase não se deixa ensinar. A alimentação como arte de sobrevivência e bem estar, como cultura ou tão só como forma privilegiada de convívio e tolerância deveria pois, ser parte central da actual estratégia escolar.

Os alunos de todas as idades deveriam aprender a tocar e a cheirar fruta de verdade, provar sopa de qualidade, saber de cor e paladar os aromas de Portugal. Felizmente temos um país diverso, feito de broas escuras a Norte e pães brancos a sul. Que acompanham caldos verdes, cozidos e caldeiradas, autênticas lições de sabedoria, apuradas ao longo de séculos, onde com engenho se mistura sabor, saúde e resistência à carestia crónica de proteínas animais que sempre acompanhou os povos do sul da Europa.

Que grande oportunidade educativa esta, a de poder juntar cultura popular e ciência nutricional à volta de uma grande mesa escolar. Convívio salutar onde diversas gerações e raças pudessem partilhar prazeres únicos que só as papilas gustativas são capazes de oferecer.

Mas ao contrário, assiste-se por este país fora, à repli-

cação de fórmulas, normalizando o ensino, fabricando fileiras de alunos que recebem o ABC das proteínas e vitaminas, conceitos que decoram ano após ano, mas que afastam os estudantes, cada vez mais, do mundo real. Mundo real que está ao dobrar da esquina, logo na cantina escolar, local privilegiado do desaprender escolar. Nestes locais que deveriam ser o corolário do que se aprende na sala de aula, pratica-se com frequência uma alimentação desequilibrada, onde tudo o que foi ensinado é por vezes posto em causa. Também nos bufetes de muitas escolas prevalecem os bolos e refrigerantes, os mesmos alimentos cujo excesso de açúcar o professor aponta como causa de cárie e obesidade durante as aulas. E os exemplos e contradições poderiam continuar até à indigestão.

Felizmente, vão aparecendo escolas onde se ultrapassou a desmotivação e os lobbies da comida lixo e onde se oferecem ementas baratas e de grande qualidade. Cantinas onde os alunos praticam com prazer os ensi- ▶

Sopa seca de bacalhau

2 postas de bacalhau
1 couve portuguesa
Pão de trigo caseiro
1 ramo de hortelã
1 dl de azeite

Numa panela, cozer bacalhau (cerca de 1 posta para cada 2 pessoas) com folhas tenras de couve (1/2 couve por cada posta).

Num tacho ao lado, dispor pão de trigo caseiro, partido em pedaços pequenos, coberto com um bom ramo de hortelã.

Quando o bacalhau estiver cozido, limpá-lo cuidadosamente das espinhas e farripá-lo sem o desfazer. Colocar o bacalhau sobre o pão, juntar mais hortelã, regar com azeite (1 dl para 4 pessoas) e deitar por cima todo o caldo que ficar na panela.

Colocar o tacho ao lume a ferver e mexer durante cerca de 10 minutos, com a intenção das couves e do bacalhau ficarem envolvidos pelo pão. Quando já não sobrar caldo, servir numa travessa.



VINHOS DO ALENTEJO. DAS REGIÕES E DOS SEUS VALORES...

São reconhecidas as qualidades naturais conferidas aos Vinhos do Alentejo por solos e clima propícios em todas as respectivas sub-regiões.

Para além de apreciáveis Vinhos Regionais, o Alentejo tem hoje 8 Denominações de Origem aptas à produção de V.Q.P.R.D.: Portalegre, Borba, Redondo, Reguengos, Vidigueira, Évora, Granja/Amareleja e Moura.

Faça as rotas dos Vinhos do Alentejo: a Rota de S. Mamede, fundamentalmente à volta do Parque da Serra de S. Mamede - para os tintos carregados de cor, muita intensidade aromática, alguma adstringência e muito corpo; a Rota Histórica, onde avulta esse pedaço do Património Mundial que é Évora - para os brancos frutados, de algum corpo, ligeiramente acidulos, os tintos macios e equilibrados; e a Rota do Guadiana - para os brancos de aroma intenso, original, complexo, com boa estrutura e final de prova equilibrado e os tintos ricos em cor, aromas e "bouquet" de frutos e especiarias suaves, redondos, complexos e com boa estrutura.

Vinhos do Alentejo - à sua saúde!

Vinhos do Alentejo
mais que conhecimento: sabedoria