

À mesa ■ Interiores ■ Livro aberto ■ Artes ■ Músicas ■ Teatro ■ Cinema
Video ■ Consumo ■ Riscos

BOA VIDA

À mesa



Pedro Soares*

A Lição do Natal

Neste final de século, o Natal mantém cristalizados em ponto açucareiro, os sentimentos cristãos da paz e da fraternidade. O receituário familiar tecido ao longo de gerações é recuperado nesta altura, para gáudio prazenteiro de palatos saudosos e iniciação gustativa dos mais novos. A consoada permite a troca de experiências entre gerações, inicia fruições comuns, revive saberes culinários e valoriza quem cozinha.

No entanto, as virtualhas de Natal têm vindo a ser acusadas de engordativas, excessivas, apesar de tentadoras, olorosas, reconfortantes. Esta contradição do prazer/pecado em época de grande fervor religioso é suavizado por aquilo que congregam - a partilha de sentimentos fraternos em torno da mesa familiar. Nada tão injusto. Os comeres de Natal têm época, têm berço, têm memória. Recorrem a técnicas apuradas de lentidão calculada e matérias primas locais de produção sazonal. Obrigam a meticolosa encenação e convocatória prévia dos actores comensais, deixando um rasto sensorial que perdura por horas, dias ou até meses de prazer inteiro. Significa isto que a quadra natalícia que decorre entre a véspera de Natal e o dia de Reis com o seu excesso calórico confinado a uns poucos dias do ano e com um saldo de deleite altamente positivo para convivas e meritória

acção sobre a auto-estima das escravas do fogão merece absolvição total. Mais, as virtualhas de Natal são enquadradas por refeições completas onde os açucars simples da doçaria se misturam com os amidos das batatas, do arroz e com as fibras indigeríveis das hortaliças abundantes, constituindo um bolo volumoso que proporciona saciedade por horas e absorção reduzida e lentificada de gorduras e glicose. O que não é pouco, em tempos de plásticos alimentícios sem história, apenas a dos óleos que se quedam pegajosos nas nossas artérias, dia após dia de obscura e anónima degustação.

Os comeres de Natal para além daquilo que proporcionam reúnem ainda qualidades que lhe conferem a designação de amigos da terra. De facto, a alimentação tradicional desta quadra festiva, recorre, com excepção do bacalhau, a produtos de origem local apoiando a diversidade da produção agrícola nacional e contrariando a crescente tendência para a homogeneização da ▶

Couves do Lagar

(4 pessoas)

2 postas grandes de bacalhau
2 couves brancas portuguesas
600 g de batata
1 dente de alho
3 dl de azeite novo
1 folha de louro
1 malagueta
sal

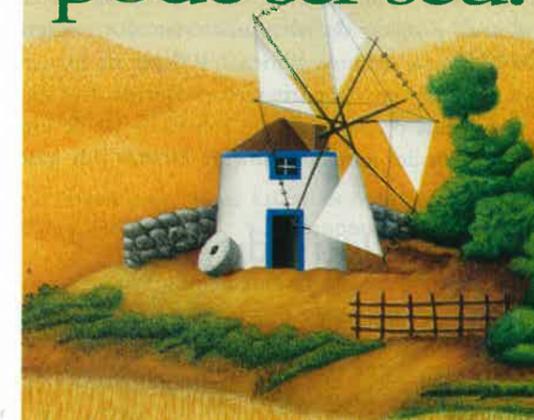
Colocam-se a cozer as couves, o bacalhau demolido e as batatas no mesmo recipiente. Em seguida colocam-se em camadas sucessivas dentro de um tacho onde se deitou previamente um fio de azeite.

O restante azeite vai à parte ao lume com o dente de alho, o louro e a malagueta. Quando o alho começa a alourar, retira-se do lume tempera-se com sal e deita-se sobre o bacalhau, couves e batatas. Tapa-se o recipiente e leva-se a ferver um pouco. Serve-se bem quente.



Concurso 101 prémios

E pensar que um deles pode ser seu!



A Farinha Pensal tem 101 cheques para dar, no valor total de 5500 contos, 100 cheques de 50 contos e 1 de 500. Para se habilitar, basta concorrer. E para concorrer, basta recortar 1 código de barras de qualquer embalagem Pensal e enviar com o seu nome e morada para: Apartado 311 - 2795 Linda-a-Velha, até 31 de Janeiro de 1997 (carimbo dos CTT). Concorra! Ponha a sorte do seu lado! E faça já a lista dos electrodomésticos que vai comprar nas lojas **EXCEL**, quando um dos 101 cheques Pensal chegar!

Pensal
farinha
com cacau

Concurso nº 325, autorizado pelo Governo Civil de Lisboa, Data do sorteio: 12 de Fevereiro, pelas 18h30 no edifício da Nestlé Portugal, S.A. sito na Rua Alexandre Heróclito, 8-8A - 2795 Linda-a-Velha, Publicação dos resultados no jornal "O Público" de Lisboa e Porto, dia 23/2/97