

À mesa ■ Livro aberto ■ Artes ■ Teatro ■ Cinema
Video ■ Músicas ■ Riscos do céu

BOA VIDA

À mesa



Pedro Soares

Sete propostas para o novo ano

Do ponto de vista alimentar, Portugal sofreu nos últimos 30 anos, a maior transformação da sua história. Invertemos quase tudo, passando da carestia à opulência, da mercearia ao hipermercado, do produto fresco ao congelado.

Nesta viagem alucinante rumo à modernidade perdemos a nossa capacidade de orientação. Ninguém nos deixou a sinalética da sobrevivência, que entretanto os nossos avós haviam criado, fruto do contacto com alimentos e práticas alimentares que se apuraram lentamente durante séculos. Hoje, confrontados com a erupção anual de 2000 novos géneros alimentícios nas prateleiras dos supermercados, a maioria de origem longínqua e composição desconhecida, recuamos. Sentimo-nos amedrontados e, reagimos furiosamente à mínima provocação. O caso das vacas loucas é disso um bom exemplo. O resultado da mistura explosiva de falta de informação, desregulação do sistema e incapacidade crescente de preparar pratos alternativos, originou uma onda de medo que ainda hoje permanece, mas que certamente faria rir as nossas avós. Desde sempre treinadas para lutar contra ausências cíclicas de determinados alimentos através de uma enorme diversidade de práticas culinárias, entretanto desaprendidas.

O que hoje vos proponho é um pequeno manual de sobrevivência alimentar, com sete propostas para uma ali-

mentação saudável, neste final de século, onde a comida foi substituída por um qualquer snack, talvez para rimar com internet.

Proposta primeira: Variedade significa qualidade. Porque não existem alimentos completos. A vitamina C da laranja, o caroteno da nêspera, o potássio da banana completam-se ao longo da semana. Variedade é ainda sinónimo de surpresa e alegria à mesa.

Proposta segunda: A arte de associar diferentes alimentos no prato determina o equilíbrio da refeição. Existem as combinações lixo, tipo bife, ovo e batatas fritas, distorcidas do ponto de vista nutricional com excesso de gordura e proteínas, perturbadores do funcionamento renal e... as combinações sábias.

Proposta terceira: O azeite como gordura central do nosso dia-a-dia, para temperar e cozinhar. O seu perfil lipídico permite a utilização nas combinações sábias - cozidos, caldeiradas, jardineiras e ensopados, práticas culinárias da nossa tradição.

Proposta quarta: A sopa como prato prioritário nas principais refeições. Porque as hortaliças e legumes assumem hoje grande protagonismo na prevenção de

Sopa de lebre

Ladociro - Beira Baixa

1 lebre com cerca de 1,5 kg, 5 dentes de alho, 4 dl de vinho tinto, 1 cebola grande, 130g de banha, 130 g de banha, 130 g de margarina, 1 folha de louro, 1 colher de sopa de mostarda em grão, 2 cravos da Índia, 4 grãos de pimenta, noz moscada, 2 dl de cerveja, 1 cálice de vinho do Porto, 125 g de pão duro, 1,7 l de água, sal.



Corta-se a lebre aos bocados, tempera-se com sal pisado com os dentes de alho e cobre-se com vinho tinto. No dia seguinte põe-se ao lume a cebola e os dentes de alho picados com as gorduras e a folha de louro; deixa-se alourar, junta-se a lebre que refoga um bocadinho; adiciona-se o concentrado de tomate e todos os temperos. Deixa-se cozer em lume brando e vai-se acrescentando cerveja e um pouco de vinho se for preciso. Por fim deita-se o vinho do Porto. Depois de cozida desfia-se a lebre e aumenta-se o caldo com a água necessária. Deita-se a lebre desfiada no caldo e mistura-se o pão em fatias que se desfazem com uma colher de pau. Esta sopa serve-se bem quente.

Frango ensopado na panela

Baixo Alentejo

1 frango regular, 1 cebola, 1 dente de alho, 1 ramo de salsa, 90 g de banha, 1 folha de louro, 1 colher de sopa de vinagre, sal, pimenta, colorau, água.



Mata-se o frango, aproveita-se o sangue para uma tigela que contém o vinagre. Lava-se e corta-se aos bocados para uma panela de barro, juntando-lhe a cebola e o dente de alho picado, a banha e salsa. Deixa-se alourar, adiciona-se a água precisa para cozer e os restantes temperos. Na altura de ir para a mesa mistura-se o sangue, levanta fervura, servindo-se na panela de barro.

Adaptado de Cozinha Regional Portuguesa. Maria Odete Cortes Valente. Almedina, Coimbra.



AS RECEITAS PROPOSTAS NESTA EDIÇÃO FORAM TESTADAS E FOTOGRAFADAS NO RESTAURANTE SANCHO (TRAVESSA DA GLÓRIA 8/16 - TEL. 346 97 80), UM DOS BONS ESPAÇOS GASTRONÓMICOS DE LISBOA