

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

BOA VIDA

À mesa



Pedro Soares

Comer para correr

"A alimentação não é suficiente para uma vida saudável. Tem também de existir exercício, cujos efeitos devem ser conhecidos. A combinação destes dois dá origem ao regimen... Se existir qualquer deficiência na alimentação ou no exercício o organismo tende a adoecer." HIPÓCRATES (2477 ANOS ATRÁS)

Longe dos holofotes da competição profissional, uma crescente maioria de cidadãos, procura de forma discreta, satisfazer as suas necessidades de convívio, superação, contacto com a natureza e melhoria da condição física.

Privados de condições condignas e abandonados por clubes sedentos de triunfos mediáticos, estes atletas de todas as idades e aptidões encontram na alimentação um dos poucos factores passíveis de controlo, determinante na qualidade da sua prática. Um desportista que preza a sua alimentação tem melhores desempenhos, recupera mais facilmente do esforço, lesiona-se com menor frequência, ao mesmo tempo que proporciona ao seu organismo um vasto leque de benefícios. Que não são poucos, senão vejamos: maior flexibilidade, melhoria do perfil lipídico, aumento ou manutenção da densidade óssea e massa muscular, sistema cardiovascular mais apto...

Estas vantagens não são contudo propriedade de treinos espartanos, muito menos de sistemas "revolucionários" do género: aeróbica de baixo impacto ou musculação localizada. Conseguem-se realizando actividades tão simples como a jardinagem, manter uma pequena horta, dançar ou passear a pé, por períodos que não necessitam de ultrapassar os 30 minutos, 3 a 4 vezes por semana. Beneficiam ainda da possibili-

dade de companhia falante o que já não é pouco em tempo de parceiros ofegantes à beira da exaustão.

Quem frui destas actividades não necessita de regimes alimentares especiais e muito menos de bebidas sofisticadas e hipervitaminas. Alguns cuidados simples são suficientes para desfrutar em segurança de tudo aquilo que a actividade desportiva lhe pode proporcionar. Assim sendo, cuidado e duração do exercício com o seu médico. E esteja atento aos sinais de alerta como dor no peito durante ou imediatamente após o exercício, tonturas, dificuldades de coordenação, vômitos, náuseas ou alterações inexplicadas da pulsação.

Cuidado segundo: O nutrimento central do desportista dá-se pelo nome de hidrato de carbono. Encontra-se no pão, massas, arroz, batata, cereais de pequeno-almoço, grão, feijão, fruta. Estes alimentos fornecem energia rapidamente aproveitada pelos músculos, facilmente metabolizada, com baixos teores de gordura e apreciáveis quantidades de fibra. Alguns pratos da nossa tradição gastronómica contemplam apreciáveis quantidades de hidratos de carbono adaptando-se às necessidades do desportista. As migas, açordas, canjas, xeréns e arrozadas malandras são exemplo de pratos que não vão mal à mesa do desportista.

Arroz de Pato à Moda de Braga

(6 pessoas)

1 pato; 500g de arroz; 250g de presunto; 1 chouriço de carne; fi orelha de porco; 1 colher de sopa de manteiga; 1 ramo de salsa; 1 limão; 1 cravinho; sal; pimenta.

Arranja-se o pato e a orelha de porco e leva-se ao lume em água abundante temperada com sal e pimenta, juntamente com o presunto, o chouriço, a salsa e o cravinho. Retira-se a espuma que se forma no início da cozedura. Quando as carnes estiverem bem cozidas, mas sem se desmanchar o pato, retiram-se e deixa-se arrefecer o caldo. Com uma colher, tira-se parte da gordura que se forma à superfície do caldo e cõa-se. Mede-se o arroz depois de lavado e enxuto. Numa panela deita-se o caldo (duas vezes o volume do arroz) e assim que ferver junta-se o arroz e o sumo de limão e rectificam-se os temperos. Deixa-se abrir um pouco o arroz. Muda-se para um alguidar de barro achatado, típico da região, e leva-se a forno bem quente. Quando o caldo tiver desaparecido, enterra-se o pato no arroz, previamente barrado com a manteiga, e deixa-se acabar de cozer o arroz e alourar. Antes de servir, trincha-se o pato, retirando-lhes os ossos e cortando a carne em fatias. Corta-se também o presunto e a orelha de porco em bocados e o chouriço em rodelas. Dispõem-se as carnes alternadas sobre o arroz. Serve-



se bem quente, podendo envolver-se o alguidar numa toalha de linho e acompanhar-se com laranjas cortadas às rodelas ou aos gomos.

Polvo Assado na Brasa

(4 pessoas)

1,200 kg de polvo; 12 batatas; 2 dl de azeite; 3 dentes de alho; 1 cebola; 1 ramo de salsa.

Envolve-se o polvo numa serapilheira ou pano grosso e com um pau bate-se muito bem para ficar tenro. Lava-se e coloca-se o polvo sobre a grelha a assar na brasa e deitam-se as batatas com a casca na cinza do borralho.

Quando as batatas estiverem assadas, limpam-se bem e dá-se-lhes uma pancada para as esborrachar sem desfazer. Entretanto, picam-se os alhos, a salsa e a cebola e junta-se o azeite. Colocam-se o polvo e as batatas com a casca numa travessa e rega-se tudo com o molho. As batatas podem ser assadas no forno.

In Cozinha Tradicional Portuguesa, Maria de Lurdes Modesto. Verbo, 1993



As receitas propostas nesta edição foram testadas e fotografadas no Restaurante D. Tonho (Cais da Ribeira, 13-15 - 4000 PORTO - tel. 2004307), um notável espaço gastronómico da nova Cidade Património da Humanidade. Na foto: o Chefe de Mesa, Moreira, o Gerente, José Pereira, e o Chefe de Cozinha, Albano

Cuidado terceiro: A água é a eterna esquecida pelos desportistas. No entanto, ela é responsável pela rápida chegada de energia aos músculos, pela eliminação dos resíduos que se formam durante o esforço e sobretudo, por evitar que o organismo sobreaqueça. Cãibras, lesões musculares, fadiga precoce podem dever-se a uma descida imperceptível dos níveis de hidratação. Proteja-se bebendo água 2 a 3 horas antes de praticar exercício, de forma a que a urina se apresente clara e abundante. Continue a beber pequenas quantidades de água durante o exercício e evite as bebidas com álcool ou caféina pois sendo diuréticas podem favorecer a perda de líquidos.

Cuidado quarto: Nunca inicie a prática de qualquer actividade em jejum ou após várias horas sem comer. Estará a obrigar o organismo a recorrer a tecidos nobres e sistemas de reserva que só deveriam funcionar em situações de emergência. Assim se iniciar a sua prática por volta das 10h da manhã, o seu pequeno-almoço poderá situar-se por volta das 8h - 8h30 e poderá incluir, por exemplo, pão, compota, cereais, leite e um sumo de fruta.

Cuidado quinto: Excesso de gordura e proteína dificultam as digestões e não são fornecedores de energia facilmente aproveitada pelo músculo. Assim, o bife e a batata frita, não são, de modo algum, o par ideal para uma refeição antes do exercício.

Cuidado sexto e último: Quem realize caminhadas ou percursos sinuosos longe de apoios alimentares e que demorem várias horas, necessita de energia e água ao mesmo tempo que é obrigado a transportar pouco peso. Nestes casos, podem ser de grande utilidade, alimentos como figos secos, passas, amêndoas, nozes e avelãs, bebidas como o leite achocolatado e néctares de fruta, sandes e bolachas de várias qualidades e ainda fruta com maiores valores calóricos como a banana.

Está agora preparado para um passeio? Então ande daí e dê um salto até Estremoz, páre na Adega do Isaías, Rua do Almeida, 21 (tel. 068-22318) e retempere forças com os dotes culinários de Mestre Valério. Depois é só planar sobre a estepe alentejana, qual trotamundos do nosso contentamento. ■