

# BOA VIDA

## À mesa



Pedro Soares

### O meu coração é mediterrânico

"O hálito das flores, a tua viagem nocturna trouxe-me o mais puro dos aromas, o sabor perfumado de Março."

*Ibn'Abdun (Poeta eborense, séc. XI)*

**D**ecorria o ano de 1948, quando o governo grego, preocupado com as consequências da 2ª grande guerra, convidou a Fundação Rockefeller a estudar profundamente a ilha de Creta. Pretendia-se conhecer o estado de miséria em que viviam estes insulares para que depois "os conhecimentos e técnicas dos países industrializados pudessem ser aplicados e prejudicar o menos possível uma área tão subdesenvolvida como era Creta". Iniciou-se então uma longa investigação sobre os hábitos alimentares de mais de 500 habitantes da região, levada a cabo por dezenas de voluntários da Cruz Vermelha grega, comandados pelo epidemiologista Leland Albaugh. E os resultados encontrados não podiam ter sido mais desconcertantes: Apesar dos baixos rendimentos, más infraestruturas de saúde e educação, os habitantes da ilha pareciam gozar de baixíssimas taxas de doença coronária e, de um modo geral, esplêndida saúde. A alimentação apesar de aparentemente escassa, correspondia às recomendações dietéticas preconizadas na época para a população norte-americana e parecia extremamente bem adaptada ao meio ambiente e recursos da população. Esta situação impressionou de tal forma os cientistas, que desde então, não mais se deixou de estudar este padrão alimentar saudável, que

parece reproduzir-se ao longo da bacia mediterrânica, ou seja, até onde a oliveira se detém. Mas teria sido necessário esperar pela sagacidade de homens como Leland Albaugh e Ancel Keys? Como conceber o Talmude, a Bíblia e o Alcorão; Alexandria e Constantinopla; Atenas, a Democracia, a Arte; Roma, o Direito e o Fórum; a Ciência árabe ou o Renascimento, sem homens de saúde férrea e alimentação equilibrada?

E... em que consiste a alimentação mediterrânica? Será possível defini-la? Para compreendermos este paradigma teremos de partir do princípio que o Mediterrâneo não é apenas uma geografia, é principalmente uma vizinhança. Assim, talvez seja possível compreender a paixão comum, partilhada por alentejanos e romenos em torno da azeitona (maslina em eslavo). Ou a omnipresença do azeite que deixa desconcertado o nórdico que abanca nas cozinhas do Sul. Ou ainda o pão, muito pão, acabado de cozer, em todas as refeições e esquinas deste Portugal meridional. Mais a fruta, as hortaliças em tudo quanto é quintal, e o grão, o feijão, as favas, os figos, a amêndoa... e o vinho local. E depois a escassez de carne, manteiga e açúcar, compensados aqui e acolá nas matanças e outras solenidades sazonais.

Está assim traçado sumariamente o retrato dos cheiros que nos protegem. Há agora que protegê-los. Pois entre o

### Favas à Ribatejana

2 kg de favas frescas; 1 dl de azeite; 600g de entrecosto magro; 1 chouriço de carne pequeno; 1 chouriço mouro pequeno; 4 dentes de alho; 1 molho de coentros; sal e pimenta q.b. Para acompanhamento: Salada de alface e cebola temperada com azeite, vinagre e sal.

**D**escasque as favas, retirando-lhes os olhinhos sem reventar a pele e lave-as. Corte o entrecosto em pedaços e os chouriços em rodela grossas. Descasque e pique os alhos e metade dos coentros. Deite o azeite e a carne de porco numa caçarola antiaderente e leve ao lume mexendo com uma colher de pau. Assim que começar a alourar junte os chouriços e deixe refogar por breves instantes. Pouco depois junte as favas, os alhos e os coentros picados, sacuda o tacho para misturar, tape e deixe cozer, apenas com o líquido dos ingredientes. Vá sacudindo o tacho e adicione pequenas quantidades de água quente, sempre que necessário. No final verifique os temperos e polvilhe com os coentros restantes. À parte sirva a salada.



### Cozido de grão

(6 pessoas)

7,5 dl de grão; 250g de toucinho; 500g de carne de carneiro; 1 chouriço de carne (linguiça); 500g de feijão verde; 1 talhada grande de frade ou abóbora casca de pau; 1 nabo pequeno; 500g de batata; sal; arroz; hortelã

Demolha-se o grão de véspera com uma barbatana de bacalhau salgado e esfrega-se para retirar a pele. O carneiro também deve ser temperado de véspera com sal. Introduce-se o grão mais a carne, o toucinho e o chouriço numa panela de pressão, com alguma água. Quando a cozedura terminar, introduz-se na panela o feijão verde inteiro, a batata descascada, o nabo e o frade em bocados grandes. Deixa-se cozer sem tapan. Tempera-se com um raminho de hortelã. Deverá ser acompanhado por um arroz solto feito a partir da água de cozedura.



As receitas propostas nesta edição foram testadas e fotografadas no Restaurante S. Lourenço, em Azeitão (Tel. 219 10 56), um agradável espaço a 30 Km. de Lisboa. Na foto: O Chefe de mesa, José Carrilho e as cozinheiras Lurdes, Bella e Gena

mirto e a alfazema é ainda possível descobrir o cozido de grão onde a vaca se esconde, e por vezes, o carneiro aparece, no Algarve como na tagine do Magrebe. Ou o gaspacho azeitado, aqui como na Andaluzia. Ou a sardinha do solstício, no S. João portuense como em qualquer ilha do mar Egeu, pingando por cima de uma grossa fatia de pão, mais a salada de tomate e as ervas que nos acompanham, poejos, oregãos e outros nomes estranhos como pimpalhos, alabaças, cunetas, cardinhos...

Por quanto mais tempo perdurarão estes traços de uma alimentação saudável baseada em quantidades razoáveis de pão, legumes e hortaliças, grão e feijão, fruta e azeite. Resistirão àquelles que injustamente os apelidam de engordantes, ou ao estigma da pobreza rural, da qual urbanamente nos tentamos livrar. Seremos capazes de perceber a tempo que esta alimentação promotora de saúde está intimamente ligada àquilo que se produz localmente, ou seja, a uma utilização mais racional dos nossos recursos naturais e à sobrevivência do mundo rural? Deixo-vos com uma citação do Prof. Borges Coelho\*: "Apaguem por um momento dos campos de Portugal as sombras do pessegueiro, do limoeiro, da laranjeira, da nespereira, da ameixoeira, da alfarrobeira; recue-se para Sul a oliveira, suprimindo a comercialização do azeite e da azeitona; rareiem-se as amendoeiras e as folhas largas das figueiras com o seu almeixiar; suprimam-se as noras, os alambiques, as alquitarras; ... retirem-se da periferia das cidades a mancha verde das hortas, dos meloais, das forragens; castrem-se os cavalos de Alter; afoguem as azenhas ou calem o canto dos moinhos de vento...; Que nos fica?"

Nesta Páscoa que esperamos solar, aqueça-se com o património mediterrânico que ainda sobrevive no reino dos Algarves e console-se com uma premiadíssima açorda de robalo ou com um arroz de conquilhas na Adega Vilalisa - Mexilhoeira Grande - 8500 Portimão, tel. 082 - 799479 (Aberto apenas à 6ª feira e Sábado ao jantar). ■

\* Borges Coelho, *Portugal na Espanha Árabe, III, p. 25.*