

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

# BOA VIDA

À mesa



Pedro Soares

## O peixe é fish

Linguados, Azevias, Fanecas, Besugos, Bogas, Chernes, Congros, Corvinas, Douradas, Gorazes, Pargos, Robalos, Chicharros, Tamboris, Carapaus, Cavalas, Sardinhas, Abróteas e muitos outros, fazem de nós o mais atlântico dos povos europeus. E o mais saudoso dos mares que perdeu.

**E**xtinta a frota, perdida a estirpe marinheira, a ânsia de mar reflecte-se já só no reconforto palatal de uma boa caldeirada ou noutra qualquer sábia convocatória de saudades. E para que estas reuniões acontecessem com frequência terapêutica convertemo-nos nos maiores consumidores de pescado da Comunidade Europeia, recorrendo anualmente a 55 kg de variadas espécies piscícolas que nos lembram marítimos odores e pujanças de outrora.

Contudo, existem "teóricos" que discordam desta visão poética para explicar a nossa voracidade felina. Ligam-na antes a seculares proibições religiosas. Carlos Veloso \* comenta assim a nossa situação alimentar no século XVIII - "Quarta - feira de Cinzas e todas as Sextas e Sábados da quaresma, as Quartas, Sextas e Sábados das Têmporas, véspera do Pentecostes, da Assunção, de Todos-os-Santos, do Dia de Natal...Se somarmos a estes dias, os de simples abstinência, ou

seja, todas as Sextas-feiras do ano, não coincidentes com os dias enumerados para as solenidades... verificamos que mais de um terço do ano era, em Portugal, pelo menos de abstinência de carne".

Mas o mais certo é que num país sem pastos constantes, nem animais de grande porte, a proteína animal fosse procurada onde existia em abundância, no mar que nos rodeia. E que depois, em salmoura fosse transportada para o interior do Reino, onde compartilhava as misérias da carência proteica com o aproveitamento integral do porco, outro hino à capacidade de sobrevivência das gentes lusitanas.

Aprendemos assim a gostar de peixe e a cozinhá-lo na perfeição, de forma a realçar os seus segredos. Soubemos fazer da fome fartura pedindo ajuda ao sal e criámos então, mil invenções para justificar a presença do bacalhau onde ele não existia. Soubemos jogar com a diversidade dos preços ora comendo sardinha ora buscando o cherne em dias de euforia.

### Sopa de cabeça de peixe

(4 pessoas)

1 cabeça de pargo crua, ou em sua substituição pescada, bica, corvina ou bonito, 1 copo de vinho branco, 1 cenoura, 1 colher de café de pimenta em grão, 2 cravinhos, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, 1 raminho de coentros, 1 dl de azeite, 1 cebola, 2 tomates maduros, 150 g de ervilhas descascadas (frescas de preferência), 100 g de cotovelinhos, sal q.b.



**L**ave a cabeça de peixe e coloque-a numa panela com água fria mais o vinho branco, a cenoura às rodelas, a pimenta, o louro, os cravinhos e a salsa. Depois de cozido, passe o caldo por um coador fino, guarde-o e retire a cabeça de peixe, as ervilhas e a massa. Tempere com sal e deixe cozer. Quando as ervilhas estiverem cozidas acrescente o peixe que puder aproveitar da cabeça e deixe cozer mais 1 minuto. Polvilhe com os coentros bem lavados e sirva.

### Caldeirada da Traineira

(8 pessoas)

4 a 5 Kg de peixes (mistura de enguias, fogaça, safio, tamboril, etc), 3 kg de cebolas grandes, 1 kg de tomates bem maduros, 3 dentes de alho, 2 folhas de louro, 1 ramo de salsa, 2,5 dl de azeite, 800 g de batatas, sal e pimenta.

**N**um tacho de barro colocam-se as cebolas às rodelas, o tomate aos bocados, os alhos às rodelas, o louro, a salsa e o azeite. Por cima dispõem-se os peixes cortados às postas ou aos bocados em camadas alternadas com as batatas às rodelas. Tempera-se com sal e pimenta. Tapa-se e leva-se a cozer em lume brando. Serve-se numa tigela e acompanha-se com pão caseiro. Nota. A caldeirada é um processo culinário onde as gorduras presentes encontram-se em quantidades reduzidas, são alterados de forma mínima pela temperatura de confecção e necessita de pequenas quantidades de sal, daí poder ser considerado um prato saudável da nossa tradição.



As receitas propostas nesta edição foram testadas e fotografadas no Restaurante Toscano, Parede (Tel. 457 28 94), um requintado espaço com vista panorâmica para o mar, próximo de Lisboa. Na foto: os cozinheiros Manuel, Ribeiro, Francisco e o proprietário, sr. Oscar.

Isto sem sabermos ainda que o peixe era uma invenção genial de alimento. Fornecedor de proteínas de fácil assimilação devido a um perfil equilibrado de aminoácidos, associados na maioria das espécies a baixos teores de gorduras fazem do peixe um alimento essencial quando se fala em alimentação para crianças, idosos ou até desportistas que necessitem de digestões facilitadas em dias de esforço intenso. E mesmo o atum ou a sardinha, em tempos desprezados pelos seus teores de gordura, são agora redescobertos pelo seu potencial efeito protector para as doenças cardiovasculares devido ao conteúdo elevado em ácidos gordos da cadeia ómega-3.

Feitas as contas o peixe é fixe. Muito fixe mesmo. Próprio de uma nação que se quer saudável e que ama o mar que a rodeia. Mas se assim é, não se compreende como é que na maioria das escolas portuguesas o peixe continue a ser deliberadamente marginalizado, por deficiente qualidade, má confecção, desprezada apresentação e total ausência de originalidade para tornar este alimento apelativo. Nos jardins de infância, a situação é, porventura, ainda mais dramática, pois são por vezes as próprias "educadoras" que torcem o nariz ao pescado, arrastando consigo os hábitos de toda uma geração. Isto para não falarmos das cantinas universitárias, onde ainda há pouco tempo, se podiam ver hordas de estudantes em debandada quando a cantina onde costumavam almoçar servia peixe. Se a estes sintomas juntarmos uma comunidade piscatória que já quase parece uma curiosidade antropológica e a necessidade crescente do recurso a duas ou três espécies congeladas para satisfazer 70% das nossas necessidades semanais de consumo, facilmente percebemos que pela frente teremos uma geração sem mar nem caldeirada, feita de monótonas e insonas propostas à moda da tristeza nórdica. ■

\* Carlos Veloso. *A alimentação em Portugal no século XVIII*. Livraria Minerva. Coimbra 1992.