

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

BOA VIDA

À mesa



Pedro Soares

Maio mês de dietas... ou três histórias abreviadas para uma digestão apressada

“Os espelhos... são abomináveis, porque multiplicam o número de homens.”

Jorge Luís Borges

Nesta altura do ano, milhares de portuguesas iniciam algum tipo de restrição calórica com o objectivo de perder peso. Este fenómeno é visível nas montras das farmácias, nas revistas e até na televisão. Apesar da aparente banalização, perder peso implica sérios riscos para a saúde e nunca deverá ser feito sem o apoio de um nutricionista. Dietas em que rapidamente se perde peso, apenas com o recurso a uma qualquer medicação milagrosa, redundam na maioria dos casos em fracasso, com a recuperação do peso 2 a 3 meses após o deslumbamento inicial e com uma dificuldade acrescida em perder peso nas próximas tentativas. Por outro lado, são crescentes os casos de adolescentes com anorexia nervosa, doença do comportamento alimentar, induzida com frequência por dietas restritivas sem controlo médico e que em última instância conduz à morte.

O nutricionista que a acompanha deve, entre outras coisas, perceber o seu estilo de vida e adaptar o plano alimentar prescrito ao seu dia-a-dia. Qualquer dieta caloricamente restritiva, destinada a fazer perder peso deve ser

equilibrada contendo alimentos de todos os grupos, ou seja, leite e seus derivados, carne, peixe ou ovos, alguma gordura, fornecedores de hidratos de carbono como a massa, arroz, pão, feijão, e grandes fornecedores de vitaminas e minerais como a fruta, legumes e hortaliças. Dietas monótonas do tipo fruta e sopa devem ser rejeitadas. Paralelamente, deverá ser aconselhada a prática de uma actividade física adaptada às limitações e preferências do paciente, sem a qual qualquer dieta tende a fracassar a longo prazo. O nutricionista deverá, numa primeira consulta, explicar detalhadamente os porquês das opções tomadas, definindo com o paciente metas realistas a atingir e antever problemas e a resolução dos mesmos. Este tipo de tratamento exige o acerto frequente de pequenos pormenores como a preparação de uma viagem ou a alimentação durante o período de férias, e, por isso, numa fase inicial, o acompanhamento poderá ser mais frequente. Seja exigente e evite soluções milagrosas.

Vejo-te à minha frente. Decidida, empurras o carrinho de compras como se soubesses de cor o labiríntico hipermercado. Percorres demoradamente a secção de brinquedos até que encontras aquele jogo do teu afilhado. Segues depois pelos corredores da roupa onde inspeccionas cuidadosamente diversos pares de meias, verificas preços e, por fim, escolhes um disco de preço irresistível que há

Vitela de Lafões

1 kg de vitela do peito; 2 dentes de alho; 1 cebola; 1 folha de louro; 1 ramo de salsa; 1 colher (sopa) de banha; 2 cravinhos; 1 colher (café) de pimenta moída; 3 colheres (sopa) de azeite; 600 ml de vinho tinto; sal.



De véspera e num alguidar deite a vitela cortada em bocados grandes mais a cebola às rodela, os alhos, a salsa, o louro, os cravinhos, a pimenta, sal, azeite, banha e metade do vinho tinto. Mexa bem e deixe repousar. No

dia seguinte deite a carne e a marinada num tabuleiro e leve ao forno. Controle o tempo colocando uma folha de couve sobre o tabuleiro. Quando esta estiver tostada, retire-a e comece a regar a carne com o próprio molho e de vez em quando com o vinho que resta. Sirva com batatas e couve cozida.

Migas à moda de Lafões

(4 pessoas)

1 posta grande de bacalhau; 1 couve troncha portuguesa grande; 400 g de pão de trigo; 3 dl de azeite novo; 3 dentes de alho.

Depois de demolhado o bacalhau, coze-se juntamente com a couve. Escorre-se e faz-se o bacalhau em lascas. Num tacho de barro de Molelos dispõe-se uma camada de lascas de bacalhau, outra de couve e outra de pão, cortado em fatias finas. Rega-se com azeite e com um pouco de água da cozedura e espalha-se por cima alho picado. Repete-se esta operação até se esgotarem os ingredientes. Leva-se ao forno durante alguns minutos e serve-se.



muito ansiavas. Entretanto, o tempo passa e quando percorres as prateleiras do pão reparo no teu olhar apressado. Ignoras os legumes e as hortaliças mortiços (acho que nunca gostaste de couves). Resistes à tentação daquela última feira de queijos. Esqueces-te do local onde o grão e o feijão se escondem (presinto que não tens tempo para os cozinhar). Compras uma caixa de iogurtes magros, vários sumos sem açúcar, um frasco de adoçante sem calorias e café, muito café. Na caixa, não resistes a um chocolate de baixo teor calórico e a duas revistas onde se fala de perder peso. Depois entras naquela casa de comida fácil e ingeres satisfeita um menu “light” com direito a refrigerante gasoso e pacote pequeníssimo de batatas fritas. Premeias-te com um jesuíta e um café sem açúcar e saís feliz com 800 calorias no estômago (1/3 das tuas necessidades calóricas diárias). Cá fora o dia está bonito. É Primavera e começaste hoje a fazer dieta.

Espelho meu, espelho meu, de certeza que não há por aí ninguém mais feio e baixo do que eu? O espelho permaneceu queto e mudo. O que reforçou as suposições iniciais. Depois olhou para uma fotografia da princesa Schiffer e percebeu naquele sorriso malandro qualquer coisa do género: “também tu poderias ser assim, bastava fazeres como eu...” Percorreu avidamente a enésima entrevista da Diva, à espera do como. A resposta deixou-lhe um amargo de insatisfação na boca. A coisa parecia estar relacionada com os genes ou lá o que era, pois sua altura parecia não se preocupar demasiadamente com o corpo nem com aquilo que comia. Depois, por muito que fosse o esforço, sabia que jamais poderia aspirar ao actual estilo anorético, 16 anos, metro e oitenta e tal, 50 kg, olhos azul oceano e pele cor de marfim, em exposição na maioria das revistas de moda. Joana é uma morena do Sul, de sorriso contagiante mas hoje está deprimida pois apercebeu-se que está longe dos padrões normalizantes do corpo único alemão que entrará em vigor brevemente.

Maria decidiu agir. Começou por perder peso com um “expert” que, a troco de 4 comprimidos por dia lhe devolveu o corpo. Não contente, fez aeróbica, hidromassagem e musculação. Depois seguiu-se a lipoaspiração e por fim os implantes de silicone. Já marcou consulta com o cirurgião plástico para lhe retirar aquela pequena ruga que teima em aparecer. Maria tem 19 anos. Está feliz e olha-se cada vez mais ao espelho. A troco de 4 comprimidos por dia devolveram-lhe o corpo mas roubaram-lhe a alma. ■

(Obs. - Lafões e toda a Beira Alta é uma zona de tão grande interesse gastronómico que ninguém lhe é indiferente de Maria Lourdes Modesto a Mestre António Silva)

As sugestões gastronómicas deste mês foram confeccionadas na Casa de Lafões (Rua da Madalena, 199-1º, 1100 Lisboa, telef. 8872065) graças à disponibilidade dos seus Corpos Gerentes (presentes na foto), que testaram igualmente a qualidade das receitas.

