

À mesa ■ Artes ■ Livro aberto ■ Músicas ■ No palco ■ Cinema ■ Video
Interiores ■ Os riscos do céu ■ Consumo ■ Passatempos

BOA VIDA

À mesa



Pedro Soares

A máquina do Tempo

Los ojos de mi morena
ni son chicos, ni son grandes
son como aceitunas negras
de oliveritos gordales

Cantar andaluz

Os 45 séculos de convivência pacífica no dia-a-dia dos povos da bacia mediterrânica, provando virtudes e recolhendo méritos fazem do azeite um passageiro da história da humanidade. Este longo contacto com um produto que se tem mantido quase inalterado (a sua extracção continua a recorrer a processos físicos - moer, prensar e decantar) permite que à nossa mesa se revivam prazeres semelhantes àqueles de Cleópatra em Alexandria ou de Júlio César em Roma, ou seja, uma lambidelas leva-nos até ao fundo dos tempos, partilhando sensações em tudo idênticas a heróis e vilões de outrora.

Mas se o azeite permite o regresso ao passado, ele representa também uma aprendizagem de dezenas de gerações em torno deste produto, uma ponte de conhecimentos entre os nossos antepassados e a nossa gastronomia feita certamente de muitas tentativas, em torno da melhor forma de misturar azeite, tomate e cebola a temperaturas e tempo adequados. Tão enraizadas nos nossos hábitos que hoje nos parecem banais. O azeite é a gordura ideal para fritar. Ao contrário da

maioria dos outros óleos vegetais, resiste a temperaturas elevadas sem se degradar. Lembre-se contudo, que o azeite em cru ou levemente aquecido é aquele que melhor mantém as suas propriedades originais, daí a insistência dos nutricionistas para que se utilizem todos os ingredientes em cru na confecção de pratos genuínos como caldeiradas, jardineiras ou sopas, guilhões de sucesso onde o actor azeite está habitualmente presente. Não admite contudo a participação em filmes de segunda, por isso é difícil encontrá-lo na fast-food, em croissants e pastéis folhados, fontes certas de gorduras abundantes mas de má qualidade. Tal como no cantarolar das apanhadoras de azeitona, o Sul, o azeite e as suas histórias revelam uma vida de contenção e medidas certas em altura própria, nem chicos nem grandes, por debaixo de pequenos olivais, mas abundantes. Toda uma lição de vida que poderíamos estender à alimentação saudável onde a regra sempre foi variedade e tempo certo para gozos ocasionais.

O azeite é também um projecto de futuro e felicidade. Porque pode significar saúde e alegria à mesa. Hoje sabemos que este líquido de cor verde-amarelada é composto essencialmente por ácidos gordos mono-insaturados os quais devem constituir a maioria das gorduras ingeridas diariamente e ácidos gordos poli-insaturados essenciais, necessários à formação de membranas celulares, ao desenvolvimento cerebral e à criação de capacidades intelectuais. Este tipo de gordura presente no azeite melhora o funcionamento do aparelho digestivo favorecendo a função bil-

iar e regulando o trânsito intestinal. Devido à sua fácil digestibilidade e absorção o azeite é especialmente recomendado para os mais idosos, além de combater a obstipação (devido à sua suave acção laxante) tão frequente nesta idade. Existem no azeite outras substâncias menos conhecidas, que lhe dão cor, sabor e aroma, como sejam, vitaminas, pigmentos carotenóides, clorofilas e outros anti-oxidantes que poderão desempenhar papel importante na luta contra a arteriosclerose e cancro.

A riqueza de substâncias voláteis permitem ao azeite, tal como o vinho, uma grande riqueza aromática. Ao ser cheirado a uma temperatura ideal de 28° C os provadores distinguem, através de movimentos circulares num recipiente oval após uma inspiração intensa, notas aromáticas semelhantes a frutas, doce, terra... Assim podemos eleger azeites mais fortes e aromáticos para pratos de bacalhau, caldeiradas, jardineiras, ou, azeites mais brandos e doces, para saladas, legumes cozidos, ovos estrelados e doçaria. Por ser um produto vivo, na altura de o adquirir, deve observar: a sua validade, se ele se encontra afastado da luz solar directa e do calor. Em casa armazene-o em lugar escuro, fresco e em recipiente não metálico que feche hermeticamente. O azeite virgem, obtido por pressão da azeitona não admite



processamentos posteriores como a refinação que é utilizada nos outros óleos alimentares. Daí o nome "virgem" que deve ser entendido como medida da pureza do azeite. Quanto à acidez (% ácido oleico) ele também reflecte qualidade, mas essencialmente, tal como a graduação alcoólica no vinho, gostos e preferências de cada um.

O azeite é por isto tudo, e por muito mais que ficou por dizer, motivo de orgulho e aproximação entre os povos do Sul. Os nórdicos não compreendem esta "preversão" de empregar azeite para tudo e mais alguma coisa deixando as nossas cozinhas envoltas em cheiros tão fortes. Nem o compreenderam sucessivos governantes quando tentaram repetidamente alterar este hábito. Um dos últimos a fazer essa tentativa foram os Reis Católicos que ao proibirem o consumo de azeite por parte dos católicos andaluzes, pensaram pôr a descoberto os muçulmanos que por conveniência se tinham convertido ao cristianismo, mas que continuavam com os seus ritos, não consumindo carne de porco nem a sua gordura. Os andaluzes habituados há muito ao seu azeite ignoraram esta proibição e continuaram, tal como nós ainda hoje, insubmissos aos interesses que em vão tentam apagar os olivais da nossa paisagem. ■

Ovas à Andaluza Petisco

Depois de limpas, lavadas e temperadas com sal, deixá-las descansar durante algumas horas em local fresco. Depois meta-as a cozer em água fria, temperada com sal, um fio de azeite e 2 rodelas de limão. Ferva durante 15 a 30 minutos. Depois de cozidas arrefecem na própria água. Cortam-se em rodelas finas com uma faca afiada. Regam-se com o seguinte molho: 1 cebola e 2 dentes de alho picados, 1 raminho de salsa picada, 1 dl de azeite, fi dl de vinagre de vinho, fi dl de água de cozer as ovas; sal e pimenta. Misture tudo e deite sobre as ovas.

Talharins com Vitela 5 pessoas

500 g de massa talharins, 500 g de peito de vitela desossada, 500 g de tomates maduros, fi dl de azeite novo, 1 cebola, 1 dente de alho, 1 cenoura, 1 pé de aipo tenro, 50 g de queijo ralado, fi copo de vinho branco, 1 raminho de manjeriço, 1 raminho de salsa, sal, pimenta e noz moscada.

Corte a carne em pedaços pequenos e tempere-a com sal e pimenta. Junte a cebola, o alho a cenoura e o aipo picados muito finamente ao azeite e antes que a cebola comece a alourar adicione a carne. Quando a carne estiver minimamente alourada, adicione o vinho e deixe cozer até este se evaporar. Depois junte o tomate cortado aos bocados. Deixe cozer em lume brando durante vinte minutos, rectificando com sal e água quente se o molho espessar. Acrescente uma pitada de noz moscada e ervas aromáticas muito bem picadas. À parte, coza a massa em água abundante e sal. Quando estiver cozida (al dente) verta para uma travessa e condimente com queijo. Junte o guisado e mexa bem. Polvilhe de novo com queijo ralado e sirva imediatamente.