

# BOA VIDA

## À mesa



Pedro Soares

# Julho estado de alma

Será que tudo se liga, o deserto e o oásis a mão de terra e o rio que brilha os projectos que formamos e a ondulada calma?

António Ramos Rosa

Julho lembra-me a viagens. A planadores sobre as nuvens, ao silêncio das estrelas, a mares de verde cristalino, mas também a crianças suadas de fraldas sujas e choros intermináveis acompanhadas por pais de barrigas moles e vômitos desenfreados, provocados por ovos, maioneses, cremes, pastéis de carne, rissóis de camarão e frangos requentados, vendidos em tudo o que é romaria algues no Minho ou em direcção ao Algarve. As intoxicações alimentares frequentes nos meses de verão, capazes de estragar a melhor das férias, são habitualmente induzidas por uma mistura explosiva de manipuladores pouco escrupulosos e produtos de risco como a carne de frango e marisco, mantidos quentes (entre os 5°C e os 65°C, numa tupperware de qualquer bagageira) durante períodos prolongados. Para nossa desgraça, os alimentos contaminados por Salmonella, Clostridium e Estafilococcus, podem aparentar sabor, aspecto e aroma normais. Daí a necessidade de tomar as devidas pre-

cauções. Se rumar ao sol, evite os alimentos de risco acima mencionados e antes de se meter ao caminho faça um aprovisionamento de água, fruta lavada, sumos de pacote e sandes, mantidas em local fresco durante a viagem. Se tiver de parar, prefira os alimentos embalados, depois de observadas as condições de armazenamento e os respectivos prazos de validade. Uma sopa, uma sande e uma peça de fruta podem ainda constituir uma opção válida para o viajante desprevenido, que se aventure num qualquer restaurante à beira estrada plantada. Se viaja de avião e tem de fazer vários voos sucessivos ou uma grande viagem intercontinental é provável que sintam falta de apetite, cansaço e sonos alterados após a chegada ao destino, induzidos em parte pela mudança horária.

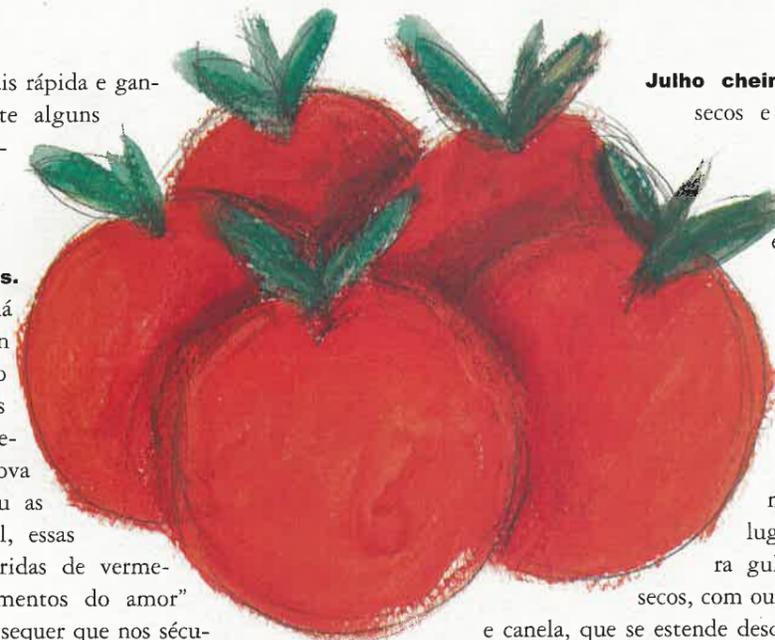
De forma a minimizar estes sintomas a que alguns chamam "jet lag" beba bastantes líquidos durante o voo. A pressurização no interior da cabine pode levar à desidratação, causa frequente de dores de cabeça e obstipação. Evite também as bebidas desidratantes que contenham cafeína ou álcool. Este último deve ser evitado até se adaptar ao novo horário. Respeite o seu ritmo biológico e se possível, durante a viagem, coma apenas quando tiver apetite, não fazendo refeições muito volumosas. Quando chegar ao seu destino mantenha horas certas para comer e dormir. Verá que a



adaptação é mais rápida e ganhará certamente alguns dias de merecido repouso.

### Julho sabe a laranjas.

E quando, há 900 anos, Ibn Sara, poeta do Garbe e dos saberes de Alexandria, Córdoba e Silves cantou as laranjas do sul, essas "lágrimas coloridas de vermelho pelos tormentos do amor" não suspeitava sequer que nos séculos seguintes os senhores do conhecimento iriam transferir-se para o outro lado do atlântico, e apesar de na sua ciência já não caber a poesia, continuariam a venerar as laranjas do sul, agora por causa de compostos nela presentes, apelidados de pectinas, vitamina C, bioflavonóides... capazes de defender o organismo contra as agressões tóxicas dos derivados activos do oxigénio, potenciar o sistema imunitário, regular o trânsito intestinal... enfim, palavras difíceis para as nossas avós, que mais práticas e simples, desde sempre utilizaram a laranja e o limão para as suas curas caseiras, provavelmente sem saberem da poesia do Garbe nem do que se viria um dia a escrever no American Journal of Clinical Nutrition.



Julho cheira-me a "... azeite, figos secos e sardinhas salgadas... ou, noutra ordem de ideias, sesta e festa, mândria e dolce fare niente, loggia e pérgola, jogo da laranjinha, pois claro, discursos intermináveis e bazólias, bravatas e pilhérias, macarrão e literatura macarrônica".\*

Este sul de Predag Matvejevitch, solar e mediterrânico é também o lugar do queijo de figo, mistura gulosa de amêndoas e figos secos, com ou sem aguardente, erva doce

e canela, que se estende desde o Mar Egeu até à ponta de Sagres. Rico em compostos indigeríveis, presentes em larga escala no figo e com teores elevados de potássio, fósforo, cálcio, vitamina E, complexo B e ácidos gordos essenciais, fornecidos pela amêndoa, este manjar de excepcional qualidade nutricional, recomenda-se a desportistas, crianças, adultos obstipados, estudantes... ou a qualquer pessoa de bom senso que a meio da manhã ou da tarde não se queira submeter à ditadura dos flocos e das fibras de pacotilha que por aí andam a ser promovidos, sempre que chega o Verão.

\* *Breviário Mediterrânico, Predag Matvejevitch, Quetzal Editores, 1994.*

### Sopa à Andaluza

Ingredientes (4 pessoas)

250g de amêndoas cruas e sem pele, 2 dentes de alho, 150g de pão caseiro sem cõdea, 500g de uvas (preferência moscatel), 1 colher de sopa de vinagre de vinho (xerês de preferência), 1 litro de água muito fria, 1,5 dl de azeite, sal.

Junta as amêndoas, os alhos, o pão, as uvas sem caroço e o sal num copo misturador e bata. Vá adicionando lentamente o azeite até obter um líquido espesso. Adicione o vinagre e depois a água fria voltando a mexer. Mantenha no frigorífico até ao momento de servir. Antes de servir prove e rectifique de sal e vinagre se necessário. Enfeite com algumas uvas antes de servir.

### Coelho agri-doce à moda mediterrânica

(4 pessoas)

1 coelho de 1,5 kg (aprox.), 1 colher de sopa de farinha, 50g de sultanas, 50g de pinhões, 1 dl de azeite, 1 dl de vinho branco, 1 colher de sopa de açúcar, 2 dl de caldo de carne, 2 folhas de caldo de carne, 2 folhas de louro, 1 raminho de alecrim, 1 raminho de tomilho, sal e pimenta.

Ponha as passas de molho em água morna. Entretanto lave o coelho, enxugue-o e corte-o aos bocados. Deite o azeite num tacho, aqueça e introduza o coelho deixando-o alourar em fogo lento. Polvilhe com o açúcar e farinha e mexa. Regue depois com o vinho branco e deixe ferver até se evaporar. Adicione o caldo, o louro, o alecrim, o tomilho e as passas depois de escorridas. Tempere com sal e pimenta. Tape o recipiente, reduza o lume e deixe cozer lentamente durante 45 minutos. Adicione os pinhões e deixe cozer mais 10 minutos. Sirva acompanhado de arroz branco.