

# BOA VIDA

- À mesa
- Livro aberto
- No palco
- Cinema
- Artes
- Músicas
- Consumo
- Passatempos

## À mesa



Pedro Soares

# Setembro, de novo a mariscar a vida

**A** í estamos nós, com o corpo moreno e a cabeça arejada, prontos para novos projectos, à espera dos ventos ainda quentes de Setembro que para além da nostalgia nos inflam de novos alentos. Setembro é também tempo de juras imensas, que nos vamos manter assim, de corpo perfeito, sorrisos brancos e pele tsnada, cuidados mil com a alimentação, com o exercício, com os livros que vamos continuar a ler e com as amizades que prometemos não esquecer. Antes que os primeiros pingos de Outono e as velhas filas de trânsito comecem a revelar o pálido que se escondeu dentro de nós nestes meses de alegria, prolongue esse sorriso de Verão. Os cuidados com a alimentação são em parte responsáveis pela boa disposição e aspecto físico e prolongar alguns hábitos salutareos que se desenvolveram durante a época estival não é tão difícil como isso.

O Verão faz-se por vezes de uma só e prolongada refeição, acolitada por outras mais pequenas, a desoras, porque é assim esta estação. Mas também, e cada vez mais, a nossa vida é assim, feita de jantares em casa e almoços apressados. Portanto, prepare-se para compensar o almoço e o lanche consumidos habitualmente no restaurante ou café, com as refeições que podem ser feitas em casa, ou seja, o pequeno-almoço e o jantar. Nas refeições feitas em casa devem estar presentes fruta em abundância, saladas frescas, pão de mistura, legumes, sopa de hortaliças e legumes variados, tudo com pouco sal e com o mínimo de gordura, para além de quantidades mínimas de peixe e carne. Estes produtos têm uma relação preço/qualidade muito alta quando consumidos fora de casa. Nos restaurantes é impossível fugir a quantidades excessivas de sal, proteína e/ou gordura (carne e peixe em abundância, sobremesas e frituras de má qualidade contribuem para que isso aconteça). Uma solução é optar sempre por iniciar a refeição com sopa, substituir a batata frita por arroz, partilhar o excesso de carne com a companhia, evitando peles e gorduras visíveis e ainda sobremesas doces. Deixe o doce do almoço para o lanche, sob a forma de um iogurte de aromas - o seu sorriso branco agradece.

Com o tempo quente e as idas para a praia teve certamente de fazer apelo à sua imaginação para preparar pequenas refeições fáceis de transportar. Imagino... pão de mistura forrado com alface, tomate, atum, fiambre, omeletes, mais as limonadas e

laranjadas, sumos naturais, camarões em gelo, melancia, meloa e outras frutas da época, combinações mil de grande qualidade nutricional, capazes de proporcionar elevado deleite palatal e energia suficiente para um dia em cheio. E agora que chega a escola, porque não preparar lanches de igual gabarito para o seu filho, evitando rissóis, bolas de Berlim, colas e outras obscenidades calóricas que insuflam de norte a sul os bares das escolas deste Portugal?

Das férias recordamos por vezes um aroma. Como se o Verão tivesse cheiro próprio, que se perde à medida que os narizes cristalizam e as constipações se instalam. Contudo os óleos voláteis que se desprendem das especiarias e ervas aromáticas sintonizam-nos de novo com o mundo das viagens e das sensações quentes. Ainda para mais quando hoje se sabe que a maioria destas substâncias permite reduzir a quantidade de sal adicionado ao prato e apresentar confecções saudáveis com quantidades diminutas de gordura, práticas essenciais para se evitar as doenças cardiovasculares tão prevalentes entre nós. Para exemplo de cheiros basta recordar os oregãos, poejos, coentros, salsa, hortelã, cominhos, canela, açafraão... que agasalham desde sempre tudo quanto é prato da cozinha



tradicional portuguesa, e tanto é assim, que no Oriente de 1500 chamavam hortaliças de Portugal ao "manjeriço, salsa, bredos, ortelam, coentros, endos e beringelas"\*

Quem percorreu o Portugal do Verão lembra-se de palavras como açoteia, albricoque, Albufeira, Alcácer, alcachofra, Alcaíns, alcaparra, aleria, xaroco, alfazema, nomes que nos impedem de esquecer que por aqui corre sangue mouro de uma antiga sociedade, mística e sensual.

Tratados de cozinha deixados por homens como Abu-Hasan, Sy-Yid, Al-Rahbani lembram-nos as rabanadas de canela e a doçaria feita de mel, pinhões, amêndoas, açúcar e ovos, ausente de banha porcina proibida pelo Corão. Mas mais do que o simples receituário, existem nestes manuais extensos capítulos dedicados à arte de dispor mesas e tornar alegres, belos e sedutores os pratos confeccionados, questões de extrema importância para a cultura árabe. Este é um assunto que talvez tenhamos de reequacionar à medida que as refeições em famílias vão ficando desertas e os jovens encontram cada vez menos motivos para se sentarem à volta de mesas sisudas e desengraçadas. ■

\* "Tratado das Yslas de los Malucos y de los costumbres de los Indios y de todo lo de mas". In Sá, A.B. *Insulindia*. 6: 5-294.1988

### Rodovalho com Pimpinela

4 pessoas

4 filetes de Rodovalho, 25g de manteiga, 1,5 dl de natas, fi colher de chá de sementes de erva-doce (Pimpinela anisum), sal e pimenta

Polvilhe o peixe com sal, pimenta, erva-doce e meta-o num prato de ir ao forno, untado com a manteiga. Espalhe as natas por cima do peixe bem como a manteiga sobrante. Cubra e coza em forno previamente aquecido a 180° C durante 25 a 30 minutos.

(In Especiarias, sementes e cascas, Ed. Verbo 1989)

### Salada fria de bacalhau e macarrão

5 pessoas

500g de macarrão, 250g de bacalhau demolido, 150g de molho de azeite e alho, 1 raminho de salsa, sal e pimenta

Assa-se o bacalhau na grelha, retiram-se as espinhas e pele e desfia-se muito bem. Mistura-se com o molho de azeite e alhos bem batido, tipo maionese. À parte coze-se o macarrão numa grande panela com água a ferver ligeiramente salgada. Quando a massa estiver al dente retire-a e passe rapidamente por água. Escorra e deite numa travessa misturando com o bacalhau. Polvinhe com a salsa picada e pimenta. Deixe arrefecer e sirva frio.

(Este prato pode ser uma solução para desportistas que chegam a casa fora de horas e necessitam de um refeição pronta, capaz de refazer as suas reservas glicogénicas na hora seguinte ao treino intenso. Para melhor digestibilidade pode substituir o bacalhau por outro peixe não gordo).