

- À mesa
- Livro aberto
- No palco
- Cinema
- Video
- Músicas
- Consumo
- Interiores
- Passatempos

À mesa



Pedro Soares

Viva a cantina escolar

Em Outubro reencontram-se os livros, os professores, os colegas e juntos trilham-se os caminhos de uma cidadania plena, porque a escola não é apenas contos de somar e escritos de português exemplar. É um espaço de ousadia, de novas experiências, de partilha e amizade. E que melhor local para esta aprendizagem senão à volta de uma mesa e de uma refeição

Ali pode-se ensinar a respeitar as diferenças de gostos, ousar novos pratos, rotinar os sabores tradicionais e afinar os paladares por aquilo, que na sua diversidade, este enorme país gastronómico tem para oferecer. À volta de uma mesa pode-se aprender história, começando por aquilo que hoje se entende por património alimentar mediterrânico, consolidado por sucessivas vagas de Fenícios, Gregos, Romanos e Árabes, que nos deixaram o gosto pelo pão, azeite e vinho, passando depois às especiarias, chá e café que democratizámos após os Descobrimientos, chegando até aos alvares deste século, onde homens de vontade férrea, provenientes da Fuzeta e Ovar nos ensinaram a gostar de bacalhau como em nenhuma outra parte do mundo.

Através de pratos como o Cozido, Migas e Feijoadas várias, percebe-se melhor o percurso social e económico de um país onde a proteína animal nunca foi abundante, substituída amiúde por “disfarces” feitos de feijão, grão e pão, que conjuntamente com o arroz e as hortaliças, permitiram felizes combinações de aminoácidos, estruturas essenciais ao crescimento e resistência face à doença. Através do aproveitamento total do porco, desde as orelhas até aos pés percebe-se a consolidação da arte do “desenrascanço”, acompanha aqui e acolá por rituais de religiosidade profunda e calendário acertado com os ritmos desenfreados da festa pagã, Quaresma e Carnaval, jejum e fartura, ciclos de fome constantes e abundâncias ocasionais.

Mas À Mesa não se trata apenas de história e conhecimento social. Trata-se e muito de consciência ambiental. Ao aprender que existem escolhas que preservam a saúde do planeta, exigindo menos recursos naturais e originando menos poluição. Porque existem enormes diferenças entre escolher uma manga sul-americana e uma laranja nacional. Nos gastos energéticos e contaminação da atmosfera para o seu transporte, nos conservantes que é

necessário adicionar para que uma manga chegue sem mácula ao seu destino... e poderíamos continuar distinguindo os morangos de Fevereiro, inchados de artificialidade, dos morangos de Junho... o feijão verde fora de época...

À volta da confecção de um prato é ainda possível treinar técnicas, sabores ancestrais, fruto de uma aprendizagem constante dos nossos antepassados para tirar o máximo proveito dos alimentos com que a terra nos brinda. E não se trata apenas de nostalgia mas de conciliar a voracidade dos tempos modernos com a necessidade de, por exemplo, saber fazer uma sopa, saudável, saborosa e económica, capaz de facilitar digestões, fornecer minerais, vitaminas, fibra e outros elementos protectores susceptíveis de nos protegerem face à doença. Uma sopa que, em função da mestria do(a) cozinheiro(a) poderá funcionar como prato central de uma refeição apressada quando adicionada de grão, feijão, massa e até alguma carne ou peixe, ou pelo contrário, ser uma solução hipocalórica para aqueles preocupados com o peso, bastando para isso recorrer a legumes e hortaliças.

Poderíamos ainda falar sobre o domínio das técnicas culinárias e as suas implicações na prevenção das toxinfecções alimentares, na auto-estima, em especial das jovens mães, na mesa como apaziguadora dos conflitos



entre gerações. Mais, a escola como um local onde as crianças conseguissem estar à mesa, sem ser a ver televisão... enfim, tanto que se poderia fazer através do ensino da alimentação e da sua prática diária nas cantinas escolares.

Ao contrário, ainda são muitas as escolas onde as cantinas e os bufetes são potenciadoras do mal comer, sem supervisão de nutricionistas, sem ligação às actividades escolares e à produção e gastronomia local. Em quantas escolas deste país os alunos e os professores entram regularmente nas cozinhas escolares e utilizam-nas como instrumento de aprendizagem? Em quantas, os pratos regionais

fazem parte das ementas semanais? Em quantas, os pais visitam regularmente as cantinas e procuram saber sobre a qualidade das refeições servidas aos seus filhos?

Algumas destas questões traduzem provavelmente dificuldades económicas e até de enquadramento legal contra as quais escolas e professores pouco podem fazer. No entanto, e no âmbito da crescente autonomia das escolas têm surgido experiências encorajadoras, demonstrando que por vezes, quando se juntam conhecimentos, é possível quebrar o marasmo em que infelizmente nos encontramos.

Mãos à obra, caros encarregados de educação?

Bacalhau na Cataplana

Deite em crú e em camadas sucessivas, tomate, cebola, salsa, alho, batatas cortadas às rodellas, pimentos vermelhos, postas de bacalhau previamente demolido, azeite, $\frac{1}{4}$ de litro de vinho branco de qualidade. Tape a cataplana e deixe cozer durante 15 minutos. Deite então as amêijoas ou conquilhas, o piri-piri se gostar, e tape a cataplana, deixando ao lume mais 5 minutos.

Obs.- As quantidades podem variar em função das preferências do cozinheiro.

Peixe Espada no Forno

4 postas de peixe espada, 1 kg de batatas novas pequenas, 4 dentes de alho, 50 g de banha, 1 colher de pimenta, fi colher de sopa de manteiga, sal q.b.

Dê alguns golpes no peixe espada, tempere com sal e deixe repousar durante 1 hora. Entretanto coza as batatas com pele em água temperada com sal, descascando-as em seguida. Esmague os alhos e misture-os com a banha e pimenta, formando uma massa com a qual barrará o peixe. Coloque o peixe no tabuleiro e à sua volta as batatas. Espalhe o resto da massa do tempero à volta do peixe e das batatas. Leve a cozer em forno forte regando de vez em quando com o próprio molho. Acompanhe com uma salada.