

## À mesa



Pedro Soares

Resolvi escrever a quem mais tem feito pela saúde dos portugueses nas últimas décadas. Bastião da nossa cultura, resiste sólida como mais ninguém à investida da comida global - o plastificado sem fronteiras.

## Carta a uma ilustre Senhora

*Exma. Ira.*

É com enorme prazer que a vejo de esplêndida saúde. São já 5000 anos de intensa e gostosa companhia. Sei que conviveu com Nero em Roma, com Cleópatra em Alexandria e mais tarde, como embaixatriz da cultura mediterrânica, com todos os poderosos deste mundo. Mas não é para falar da sua idade que estou aqui. É talvez para tentar compreender o encanto e fascínio que ainda desperta em nós. Porque ainda nos surpreende a cada encontro, com um novo aroma perfumado, impossível de descrever por palavras, e, ao mesmo tempo, consegue ser a marca de água, quase uma assinatura pessoal de quem a produz. Mas como se pode assinar sobre água se a sua composição não está escrita mas apenas registada numa íntima parcela da nossa memória familiar. E como é possível memorizar aromas imperceptíveis e cronometrar minutos subjetivos, quando às portas do séc. XXI ainda nenhuma máquina o conseguiu? Será vossa excelência um sinal do génio humano? Um vislumbre de divindade?

Há pouco tempo, um dos maiores estudiosos portugueses do seu fenómeno teceu-lhe rasgados elogios.\* Chamou-lhe nutritiva, biorreguladora, tisana medicinal, isto porque entre outras características disponibiliza quantidades muito significativas de nutrimentos, vitaminas solúveis e suspensíveis, peptonas e aminoácidos... alguns dos quais nunca chegariam a ser absorvidos caso os alimentos fossem grelhados, assados ou processados a temperaturas elevadas. Ao contrário de outras preparações não existem no seu seio quantidades significativas de tóxicos, antinutrientes ou alergénios de ocorrência natu-

ral ao contrário da fast-food, alimentação sumária, deglutição de crise. Quando vossa excelência inaugura uma refeição aumenta a produção biliar, reduzem-se os teores de colesterol no meio interno e melhora-se a digestão, a insulina liberta-se de forma mais gradual, estimula-se o apetite e dá-se a saciação precoce, de extrema importância para aqueles de apetite voraz e incontinência alimentar nos primeiros minutos de uma refeição. Creio estar na presença de um dos últimos mitos nutricionais deste século, que teima em reduzir a nossa ciência a pouco, a muito pouco. Talvez a provar que nas ciências da nutrição 1+1 podem não ser 2. Senão, como explicar o súbito aparecimento de novos compostos com propriedades nutritivas, não existentes nos alimentos em cru, depois de receberem o toque gracioso de vossa senhoria?

Saiba que renasce entre nós o seu prestígio. As mulheres portuguesas que nas últimas décadas saíram de casa e passaram a liderar também nas mais diversas áreas profissionais perceberam o seu incomparável valor nutricional, a rapidez e mais valia económica, para além de ser uma arma extremamente eficaz na prevenção da obesidade. Como mães, aí está a oportunidade para adicionar qualidade nutricional à refeição de todos os dias. Adequa-se a filhos atletas, autênticas máquinas devoradoras, com a introdução de massinhas, batata, pão, grão ou feijão; a filhas adolescentes à procura do corpo ideal mas saudável com a ajuda de hortaliças e até a maridos hipocondríacos à procura de anti-oxidantes que evitem o envelhecimento precoce, com a ajuda de vegetais corados - cenoura, couve galega, espinafres... Para as (os) artistas da cozinha esta confecção permite libertar a imaginação, agrupar matérias pri-



Ilustração: André Letria

mas de difícil convívio e fazer tocar uma orquestra com um som que se reconhece, uma sonoridade apurada de gerações que se foi transmitindo sem saber. Gratos ficarão os filhos que um dia hão-de perceber que lhes foi dado a provar um pouco da história familiar, os mesmos aromas e sentimentos gustativos que povoaram as mesas dos seus avós.

Sei que gosta de uma boa companhia. Prefere o azeite a melhor gordura, e quando se deixa acompanhar de peixe ou carne quase constitui uma refeição completa. Os povos do mediterrâneo, como nós, que já fomos gregos, cartagineses, romanos, árabes, normandos e até espanhóis, de tantas épocas e raças diferentes, aproveitamos habilmente o disponível e raramente esbanjamos, por isso fazemo-la a partir dos pés de porco, do caldo de cozedura de uma cabeça de peixe, ou então a partir de acelgas, alabças, cardinhos, poejos, beldroegas e outras ervas que os povos do Norte desdenham. Felizmente, nos dias que correm encontramos já preparados ou até congelados ingredientes como o feijão verde, cenoura, abóbora, alho francês e couves diversas, sendo apenas necessários alguns minutos para a preparar. Como não engordura a cozinha e até parece ficar mais apurada após alguns dias no congelador sem perder as suas propriedades nutritivas, depressa se tornou símbolo de quem gere com criatividade e rigor a actividade doméstica independentemente da sua cultura ou condição.

Por tudo isto, os meus parabéns digníssima e democrática Sopa, que continue de magnífica saúde.

\* "Elogio da Sopa" - Comunicação proferida pelo Dr. Emílio Peres na reunião da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação a 16 de Outubro de 1996 na cidade do Porto.

### Caldo de couve portuguesa

250 g de toucinho entremeado; 250 g de batatas partidas aos quadrados; 1 couve portuguesa cortada às tiras; 1 cebola; 2 colheres de azeite; 1 dente de alho; sal

Coze-se a carne e a cebola descascada mas inteira numa panela com água e leva-se a lume forte até a carne estar cozida. Retira-se a cebola e juntam-se as batatas, a couve, o alho, o azeite e tempera-se de sal. Deixa-se cozer e antes de servir desfazem-se as batatas com um garfo.

### Sopa de Favas à Camponês

500 g de favas descascadas; 2 colheres de sopa de azeite; 1/4 de chouriço mouro; 2 fatias de toucinho; molho de temperos (rama de alhos, coentros espigados, hortelã, atados num molho); 1 colher de café de massa de pimento vermelho ou colorau; 50 g de arroz carolino; Pão tipo alentejano; sal

Frita-se no azeite o toucinho e o chouriço cortado às tiras, espremendo-os com uma colher de pau. Retira-se o toucinho e o chouriço e, ao pingo resultante adiciona-se o molho de temperos e uma pitada de massa de pimento vermelho. Acrescentam-se as favas, e deixa-se estufar durante alguns instantes sobre lume brando, por fim acrescenta-se a água e o sal. Deixa-se cozer cerca de 45 minutos. Retiram-se algumas favas inteiras e o molho de temperos e passa-se a sopa por um passe-vite. Acrescenta-se a água ou caldo de carne necessário e junta-se o arroz. Quando este estiver quase cozido introduzem-se as favas que tinham ficado reservadas e tempera-se com um pouco de coentros picados. Serve-se com pão torrado ou em quadrinhos fritos mais as rodelas de chouriço cortadas finas.