

## À mesa



Pedro Soares

## Quatro Estórias (sem colesterol)

Em Maio aparecem os primeiros indícios do Verão e, como que por um passe de mágica, a indústria dos corpos light põe-se em marcha

Inicialmente através de movimentos lentos, com fotografias de pré-adolescentes maquilhadas com o rigor de mulheres adultas em tudo quanto é revista, luzindo corpos que já não se usam, em praias que não existem, em roupas que nunca se vestem. Depois, com movimentos mais rápidos, lá para o fim do mês, com as farmácias anunciando milagres em formato tipo gel, solução injectável, xarope ou comprimidos. Todos com princípios activos de "origem natural com acção anti-celulítica, muito eficazes na mobilização da gordura, actuando ainda contra o excesso de colesterol" e, muito importante, não provocando, de um modo geral, efeitos secundários indesejáveis, a não ser alguns infelizes. Por último, a poucas semanas da ida para a praia o recurso à artilharia pesada pela mão de especialistas em nutrição e cirurgias plásticas após o choque traumático de uma primeira tentativa (frustrada) de enfiar o fato de banho em frente do maior espelho lá de casa.

● Em Maio aparecem os primeiros indícios do Verão e, como que por um passe de mágica, a vontade de emagrecer. A indústria dos corpos light está em marcha... movimentando qualquer coisa como 40 mil milhões de dólares/ano em produtos e terapias relacionadas com a obesidade, só nos Estados Unidos. Os resultados das dietas



milagrosas de curta duração, recorrendo apenas à medicação e sem uma modificação comportamental profunda começam infelizmente a ser conhecidos, estando longe de proporcionar perdas de peso duradouras e bem estar emocional. Antes de iniciar qualquer programa de redução de peso é conveniente fazer uma análise cuidadosa daquilo que lhe foi pro-

posto. Uma forma de fazer essa análise é através da regra dos Seis Nãos: Não fazer dieta sem o apoio de um Nutricionista. Não permitir metas demasiado ambiciosas em pouco espaço de tempo. Não permitir dietas monótonas, apenas com alguns alimentos. Não seguir um plano alimentar que exclua o exercício físico. Não permitir dietas de emagrecimento apenas com recurso à medicação. Não permitir planos alimentares com alimentos e refeições que não se adaptam às suas preferências e ritmo de vida.

Se o plano de emagrecimento que tem pela frente ultrapassou a regra dos Seis Nãos, é provável que ao fim de alguns meses obtenha o peso que se propôs de uma forma definitiva.

● Em Maio aparecem os primeiros indícios do Verão e, como que por um passe de mágica, os povos do Mediterrâneo iniciam estranhos rituais. No Sul, em tudo

quanto é praia de areal extenso, famílias inteiras emersas em água dedicam-se durante horas à recolha de uns míseros filetes, alojados no interior de pequenas conchas aos quais chamam conquilhas. Mais para o interior, o fenómeno repete-se, agora em torno de um pequeno animal de aspecto desprezível - o caracol. Poderíamos ainda citar os exemplos da recolha apaixonada de cardielos e pinheiras no final do Verão transmontano, os medronhos da serra algarvia, as beldroegas alentejanas e a sua companhia primaveril, as alabaças e as acelgas. Para quem nos visita, o espanto é compreensível perante um esforço tão grande e um proveito tão curto. As tentativas de explicação deste fenómeno dividem-se. Para alguns, como Pedro Romero de Solis, estas são as verdadeiras paixões do palato mediterrânico, representativas da etnocultura do silvestre - «o suporte mais arcaico, a base mais profunda sobre a qual se ergue o sistema de odores e sabores mediterrânicos», para outros, tão só alimentos de crise que a fome transformou em mitos gastronómicos. As velhas querelas sobre este assunto hão-de continuar, como muitas outras que se levantam sempre que o Suão resolve soprar.

Alheio à controvérsia continuará o meridional que desde sempre conviveu com uma agricultura de crise marcada por ciclos de seca e fome intercalados com ocasionais abundâncias. Para ele, que desconfia da agricultura como forma única de subsistência, a recolha de alimentos que crescem de forma espontânea num espaço

comum, aliados à caça e à pastorícia, eram e são ainda símbolos de sobrevivência e de liberdade. Assim se compreende um pastor de seu nome Viriato, transformado em herói nacional, resistindo provavelmente à primeira tentativa de homogeneização gastronómica decretada pela uniformização da produção agrícola do Império Romano. Assim se compreende este entusiasmo em torno da recolha em espaços públicos de alimentos desprezados pelos povos do Norte, tão cientes da sua agricultura opulenta e em contraste flagrante com as normas de produção instituídas em nome desta segunda tentativa de homogeneização da produção agrícola, agora chamada de PAC ou Política Agrícola Comum. Resistindo, (até quando?) ainda encontramos no nosso roteiro gastronómico pratos como Míscaros à Moda da Beira Alta, Xerovias, Sopa de beldroegas com queijinhos e ovos, Canja de Conquilhas... e outras preciosidades.

● Em Maio aparecem os primeiros indícios do Verão e, como que por um passe de mágica, os povos do Mediterrâneo iniciam novos rituais. Vão deixando de conhecer o que a sua própria terra é capaz de oferecer e relacionar esforço físico e gratificação sávida. Vão deixando de aspirar ao suficiente para se sentirem satisfeitos. Vigora a fartura anglo-saxónica, a abundância calórica a baixo preço em detrimento da escolha cuidadosa do alimento mais saboroso. É Verão e a indústria dos corpos light esfrega as mãos de contente.

## Conquilhas à moda do Sul

1.200 Kg de conquilhas gradas; 1 dl de azeite;  
3 dentes de alho; 1 raminho de coentros; 1 dl de  
vinho branco seco; limão; sal q.b; pimenta q.b;

Lavam-se as conquilhas com água fria e deixam-se repousar, de preferência em água do mar, ou então em água doce com sal durante 12 horas (2 marás). Num tacho à parte esmague os alhos em azeite e leve ao lume a aquecer. Retire as conquilhas da água salgada e lave-as novamente, juntando-as depois ao azeite e alhos. Deixam-se abrir sobre lume brando, em tacho tapado, mexendo de vez em quando. Adicione vinho branco e deixe-as abrir completamente. Retire-as do lume para não secarem e polvilhe com os coentros picados, o sal e a pimenta. Guarneça com gomos de limão.

## Caracóis serranos

2Kg de caracóis, sal grosso, paus de oregãos

Lavam-se os caracóis em várias águas com sal, esfregando-os suavemente, até não se notar sinal de visco. Introduzem-se então numa panela com abundante água fria. O lume inicialmente deve ser fraco aumentando progressivamente. Só então se adiciona o sal e mesmo no final da cozedura que dura cerca de 30-40 minutos é que se adicionam os paus de oregãos. Se os preferir um pouco picantes junte no final uma pitada de pimenta.

Nota- Algumas pessoas alimentam os caracóis durante aproximadamente uma semana com uma mistura de farinha de trigo e sêmea, num recipiente tapado com uma rede, tornando-os mais grados e saudáveis. Os puristas rejeitam esta opção dizendo que altera o seu sabor. Como nunca saberemos quem tem razão, a escolha é sua, caro leitor.