

À mesa



Pedro Soares

O Farnel

O "FAST-FOOD" PORTUGUÊS TINHA TUDO PARA TER UMA CARREIRA PROMISSORA. MAS O PORTUGAL MODERNO NÃO ESTÁ MUITO PARA AÍ VIRADO.

Fast-food" significa comida rápida. Há quem diga que para ser rápida tem de ser má. Eu acredito que muita da comida feita à pressa é de facto de má qualidade, até porque pressupõe comer depressa, falar depressa, pagar depressa e voltar indigesto para mais uma tarde de azia atrás de uma secretária.

O Farnel é todo um mundo diferente, eu dizia até que o farnel é um estado de espírito, é toda uma nação. O farnel é a "fast-food" do contra-poder. Porque se prepara depressa mas depois... come-se devagar. Por isso é agitador e contestatário.

O farnel é uma chatice para o pessoal que gosta de fazer dinheiro depressa. Porque a malta come devagarinho e barato, come bem, bebe bem, e depois não vai para onde se espera e fica para aí a falar sobre a vida, horas e horas, em vez de andar a consumir nos shoppings. Por isso, o farnel não se adequa ao consumidor padrão que origina um "cash-flow" previsível no fim do dia. Vai daí, acusa-se o farnel de provocar lixo e causar hipotéticos problemas de saúde pública, através de intoxicações alimentares. O farnel deixa um local sujo se a pessoa que o está a consumir não souber utilizar o balde de lixo, o qual por vezes, nem sequer existe. A propósito de poluição, talvez um dia possamos conversar acerca do lixo ambiental provocado pelas empresas das comidas rápidas industriais. Por exemplo, o sumo de laranja produzido em terrenos onde antes existia selva amazónica, os milhares de

litros de gasóleo queimados para transportar a carne picada, refrigerada da Irlanda ou a batata de tipo único, necessária à produção de palitos de batata frita, sempre iguais em qualquer parte do mundo, e o seu impacto na biodiversidade vegetal do planeta. Quanto ao risco de intoxicação alimentar, ele é bem maior na produção maciça de comida do que em meia dúzia de sandes e peças de fruta transportados numa mochila. As intoxicações alimentares devem-se ao crescimento microbiano acelerado, proporcionado por condições óptimas de temperatura e humidade, aliadas à manipulação incorrecta dos alimentos. Os alimentos geralmente associados a surtos deste tipo são os ovos, a maionese, as natas, o frango e o marisco, quando esperam horas antes de serem consumidos. Geralmente acontecem em festas e cerimónias onde, devido ao número elevado de convivas, é necessário preparar as refeições com alguma antecipação. Não me parece que esta situação ocorra na mochila de uma família a caminho de um passeio com os amigos. Hoje, ainda por cima, as arcas térmicas são frequentes. Algumas sandes de pão de mistura com queijo ou fiambre preparados cuidadosamente, sumo e peças de fruta, são de risco reduzido. E se existir algum problema não são dezenas de pessoas infectadas mas apenas aquela família específica.

Afastado o espectro do lixo e das intoxicações alimentares, concentremo-nos naquilo que é realmente importante. Ou seja, o valor cultural, social e nutricional do farnel. Nutricionalmente, o farnel incorpora na sua



Ilustração: André Letria

constituição dois alimentos que nenhuma cadeia de "fast-food" gosta de oferecer: fruta e pão de qualidade. Ambos possuem elementos protectores como vitaminas e fibras, essenciais na prevenção de doenças crónicas como o cancro e as doenças cardiovasculares. O farnel com pão de qualidade e fruta em abundância transforma-se numa refeição com reduzido teor de gorduras, menos tóxicos (com menos fritos), menos aditivos e baixo teor calórico. Do ponto de vista cultural, o farnel preserva os sabores regionais, permitindo o aparecimento da broa de Avintes, do presunto de Chaves, da alheira de Mirandela, do queijo de Serpa, do pão de Ourique, da meloa ribatejana e do figo algarvio. Socialmente, o farnel não rejeita a sua costela rural e modesta. Por isso, muitas mães, pais e filhos deste país resistem ao farnel como já resistiram à lancheira escolar. A lancheira escolar que permitia refeições a meio da manhã e da tarde de elevada qualidade nutricional e baixo custo foi transformada em gosto parolo. Assim, com a conviência das autoridades escolares e de pais "modernos" trocou-se a lancheira por uns trocos no bolso. Hoje, crianças "modernas" deste país empanurram-se de colas e folhados, vendidos em bufetes escolares à beira do desprezo pela futura qualidade de vida destes jovens cidadãos. E eles regressam a casa, borbulentos e gordinhos, após horas a ouvir pais e educadores pregar sobre os riscos da comida lixo. Confusas, porque o que lhes ensinam é diferente daquilo que lhes oferecem nas escolas e do que lhes é permitido em recintos públicos.

Por tudo isto, viva o farnel da portugalidade assumida e não o troque por uma qualquer novidade importada, de certo há muito transformada em "obsoleta parolice" no seu país de origem.

ATUM EM EMPADÃO NO FORNO

1,5 kg de atum cozido, 1/4 atum de lata, 1 kg de semilha (batata), 2 ovos, molho de tomate q.b., cebola q.b., sal e pimenta q.b., margarina q.b., salsa q.b., azeitonas.

As semilhas são cozidas com o atum e transformadas em puré, ligado com os ovos e temperado a gosto. Colocar num tabuleiro untado a primeira camada de puré, depois o atum aos pedaços, o molho de tomate com a cebola picada, salsa, sal, pimenta e os ovos às rodela. Pincelar com o ovo batido, decorar com azeitonas e levar ao forno. Decorar com ramos de salsa.

SOPA DE LENTILHAS (4 pessoas)

2 copos de lentilhas, 300 g. de carne de vaca ou porco (com osso), 1 cenoura, 1 cebola picada, 1 alho, abóbora amarela q.b., semilha q.b. (batata), vinho da Madeira ou Porto seco.

As lentilhas têm de estar de molho na véspera. Deita-se a carne previamente salgada num tacho com água e deixa-se ferver. Junta-se as lentilhas e coze durante 1 hora. Junta-se a abóbora picada, a batata e a cebola, o alho e a cenoura. Coze 30 minutos. Tempere-se com um pouco de vinho Madeira seco.

Obs. - Provavelmente poderá encontrar estes pratos na ilha de Porto Santo, onde o Inatel possui excelentes instalações e simpático pessoal, quase, quase em cima da praia com as águas mais límpidas de Portugal.