

## À mesa



Pedro Soares

## O café e a saúde

O CAFÉ, INFUSÃO DE BAGOS TORRADOS E MOÍDOS DO CAFEIEIRO, É ASSINALADO NO CAIRO EM 1510, APARECE EM ISTAMBUL EM 1555, AVISTA-SE DE NOVO EM VÁRIOS PONTOS DO IMPÉRIO TURCO AO LONGO DO SÉC. XVI, ACABANDO POR DIFUNDIR-SE POR TERRAS DO ISLÃO MUITO ANTES DO SEU CONSUMO SE GENERALIZAR PELA EUROPA.

Em 1669, o obsequioso embaixador Turco em Paris, Suleimão Mustafá Raca, oferece café às suas visitas e difunde esta bebida pelos elegantes de Paris. Os homens de espírito vão encontrar esta bebida no café de Francesco Procopio Coltellì (o célebre Procope parisiense) que, por extraordinária coincidência, se localizava na rua Fossés-Saint-Germain onde em frente se viria a instalar a Comédie Française, levando os artistas, os bons conversadores e as belas mulheres a frequentarem este local. Mas a generalização do consumo do café seria insignificante se os mais pobres não o tivessem adoptado. No Séc. XVIII, o consumo triplica em França. O preço é relativamente acessível, em virtude da maioria dos países europeus possuírem colónias onde o clima é favorável à sua cultura, o seu poder estimulante aumenta a capacidade de trabalho e o local onde se bebe torna-se abrigo e local de convívio, pelo preço de uma módica chávena de café. Estão lançadas as sementes para a sua difusão no mundo ocidental, com o apoio de alguns tratados que referem as suas virtudes, pois « O fumo que dele sai é bom contra as defluxões dos olhos e barulhos nos ouvidos; soberano também contra a falta de ar, para constipações que ataquem o pulmão e dores de baço, para as bichas, alívio extraordinário depois de se ter bebido ou comido demais.»<sup>(1)</sup>

Actualmente, o consumo de café, misturas com café e sucedâneos está generalizado, e em Portugal, tem vindo a subir ao longo dos últimos anos. Este consumo regular e generalizado de café, tem levado a que se estude apro-

fundadamente os seus efeitos sobre a saúde. Apesar do café conter uma enorme quantidade de substâncias na sua composição, muitas delas ainda desconhecidas, pensa-se que a cafeína é o ingrediente farmacologicamente mais activo. Este estimulante do sistema nervoso central, capaz de aumentar a capacidade de concentração, o desempenho físico e o estado de alerta, está presente em mais de 60 plantas, entre elas o cacau e o chá. Na planta do café a concentração de cafeína aumenta na variedade robusta (*Coffea canehora*), mais escura e amarga. A variedade arábica (*Coffea arabica*) origina um café com um aroma mais suave e com menos cafeína. Para os apreciadores já é possível encontrar estas variedades em lotes diferentes, ou então misturados, como é tradicional, procurando cada marca fazer a melhor combinação entre arábicas e robustas. Em média, uma chávena de café de saco ou preparado numa cafeteira italiana, fornece entre 80 mg e 150 mg de cafeína; um expresso curto (bica ou cimbalino, como preferir) cerca de 80 mg, podendo chegar aos 100 mg de cafeína se pedir a chávena cheia. A cafeína é tóxica quando ingerida em quantidades muito elevadas, cerca de 10 g, sendo quase improvável obter estas quantidades através do consumo de café. No entanto, e apesar da cafeína não ser considerada uma substância capaz de provocar dependência, algumas pessoas referem dores de cabeça e uma certa letargia quando deixam de tomar regularmente café. Estes sintomas passam após alguns dias. Outras referem um aumento exagerado dos efeitos farmacológicos, em especial, o tremor das mãos, o qual desa-

parece à medida que a cafeína é metabolizada, o que demora duas a 10 horas. Para evitar estes problemas, já existe café descafeinado de grande qualidade, sem utilização de solventes orgânicos, recorrendo apenas a métodos físicos e praticamente sem cafeína (uma chávena de uma bebida descafeinada pode conter apenas 3 mg de cafeína).

Para além da cafeína, existem outras substâncias no café que poderão ter efeitos adversos sobre a saúde. Para os estudar têm vindo a ser realizadas diversas investigações que até agora parecem apontar para o facto de o consumo moderado de café (2 a 3 cafés por dia, após as refeições) não ser motivo de preocupação. A saúde da grávida e do feto parece não ser afectada e a saúde óssea também não. Quanto à doença cardiovascular, apesar da investigação intensa, parece não existir uma relação entre o seu aparecimento e o consumo moderado de café. Em algumas pessoas mais sensíveis à ingestão de café, após um período de abstinência pode aparecer uma subida temporária da pressão arterial, mas que desaparece a médio prazo. O consumo moderado de café também parece não afectar o aparecimento dos diversos

tipos de cancro, como o demonstram recentes estudos realizados na Noruega, o país onde mais café se bebe. No entanto, factores como a qualidade do café e a maneira como é preparado, poderão ter uma palavra a dizer, razão pela qual é sempre perigoso fazer generalizações a partir de outros países.

Apesar de ainda existirem muitas interrogações sobre as relações entre a saúde e o café, existem motivos suficientes para não temer o seu consumo moderado por parte de adultos saudáveis. Tanto mais que o café bebido moderadamente após as refeições tem um efeito ligeiramente estimulante sobre a vesícula, proporciona melhores digestões e evita a sonolência pós-prandial. Vai um cafezinho? ■

<sup>(1)</sup> *Obra atribuída a Jacob Spon. De l'usage du café, du thé et du chocolat, Lyon, 1671, p.23.*



## BERINGELAS RECHEADAS

**Ingredientes:** 4 beringelas médias; 4 tomates maduros; 1 cebola pequena; 1 raminho de salsa picada; 1 dente de alho; 1 pão (papo-seco); leite; 75 gr de queijo parmesão ralado; 1 ovo; óleo; azeite; pimenta; sal.

**Preparação:** Lave as beringelas, retire as pontas e corte-as ao meio, no sentido do comprimento. Polvilhe com sal e deixe sobre uma grelha com a parte mais clara virada para baixo, durante aproximadamente 1 hora. Posteriormente leve-as ao lume, fritando-as ligeiramente em óleo para que amoleçam. Escorra-as e, com uma colher, retire a polpa de cada beringela. Pique bem essas polpas e misture com a salsa picada, o alho cortado e a cebola picada. Refogue esta mistura numa panela com 2 a 3 colheres de sopa de azeite durante alguns minutos. Depois despeje numa tigela e junte o miolo de pão amolecido no leite, os tomates sem pele nem semente bem picados, o queijo parmesão ralado e o ovo. Tempere com sal e pimenta. Coloque o recheio no interior das beringelas, regue-as com óleo e leve ao forno durante alguns minutos.

## Lombo de Porco Recheado

8 pessoas

**Ingredientes:** 2,5 kg de lombo de porco magro; 2 dentes de alho esmagados; 1 colher, de sopa de cebola picada; 1 folha de louro; Manjerona; 1 cebolinha verde; 1 copo de vinho branco seco; Sumo de 1 limão; 2 colheres de sopa, de óleo; Pimenta; Sal.

**Recheio:** 200 gr de presunto em fatias finas; 5 fatias de bacon; 12 azeitonas verdes sem caroço; 3 ovos cozidos; Manteiga ou margarina; Salsa.

**Preparação:** Corte a peça do lombo ao meio no sentido do comprimento, sem separar as duas partes. Deixe-o repousar durante algumas horas numa vinha-de-alhos feita com o alho, cebola, louro, manjerona, salsa, cebolinha verde, vinho, limão, pimenta, óleo e o sal, tudo bem misturado. Vire-o de vez em quando, para que fique bem temperado.

Retire a peça da vinha-de-alhos, unte com manteiga ou margarina e cubra com as fatias de presunto. Corte o bacon em pequenos pedaços e espalhe-o sobre o presunto. Faça o mesmo com as azeitonas cortadas cortadas ao meio. Corte os ovos e coloque-os no centro do lombo. Polvilhe com a salsa bem picada. Enrole depois o lombo como se fosse um rolo e amarre-o com corda própria para levar ao forno. Unte-o com óleo ou margarina e leve-o ao forno. Coe a vinha-de-alhos e misture 1/2 copo de água, a qual servirá para regar o assado de vez em quando. Quando estiver macio e bem tostado, retire-o. Retire a corda e sirva.