

## À mesa



Pedro Soares

## Adivinha quem faz hoje o jantar!

MENOS TEMPO PARA COZINHAR, NÃO SIGNIFICA COMIDA DE MÁ QUALIDADE À MESA. SIGNIFICA APENAS MAIS ORGANIZAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS "ACERTADAS" PELOS MEMBROS DO CASAL.



André Letria

Longe vão os tempos em que os manuais de leitura continham obrigatoriamente a seguinte frase: Na família, o chefe é o pai; na escola, o chefe é o mestre; na igreja, o chefe é o padre; na Nação, o chefe é o governo. Os tempos mudaram. As mulheres portuguesas chegaram ao mundo do trabalho, viram e venceram. A sua participação no mercado de trabalho passou de 15% na década de 60 para 45% nos anos 90. Na Universidade superaram os homens em termos de presença e conclusão dos seus estudos. Na comunicação social, tomaram o seu merecido lugar. Na saúde, partilham hoje, as mesmas funções e responsabilidades dos seus parceiros masculinos. Estas super-mulheres dos anos 90, com filhos, família e uma carreira profissional exigente, possuem certamente menos tempo para planear a compra de alimentos, ir ao supermercado e cozinhar. O que nos poderia levar a pensar numa progressiva repartição destas tarefas pelo casal.

Assim, o homem desempenharia cada vez mais um papel preponderante nesta área, à semelhança do que já acontece em alguns países do norte da Europa.

Tradicionalmente, as campanhas de educação alimentar têm-se centrado nas crianças e nas mulheres, "donas de casa", responsáveis pela compra e confecção das refeições feitas pela família. Esta mudança nos papéis desempenhados pelo casal, significaria a necessidade de uma profunda reformulação nas estratégias a adoptar para a melhoria do estado nutricional das famílias portuguesas. Os homens passariam a ser, também eles, alvo privilegiado das mensagens sobre alimentação/nutrição.

Estes pressupostos, apesar de teoricamente serem válidos, foram testados muito recentemente por uma equipa de investigadores da Universidade de Minnesota, utilizando um grupo de 1204 famílias norte-americanas. Os resultados, publicados em Setembro deste ano, não podiam ser mais provo-

cadore. Nestas famílias, de diferentes condições sociais e de diferentes idades, 88 % das mulheres observadas continuam a ser responsáveis pela compra de alimentos e 90 % a cozinhar, sendo poucos os homens que ajudam nestas tarefas. Nas famílias em que a mulher trabalha todo o dia, em que os casais são mais novos ou com menos rendimentos, o homem parece esforçar-se um pouco mais, mas mesmo assim, esta participação continua a ser reduzida. De todas as tarefas, a compra de alimentos é aquela em que mais homens estão envolvidos, e mesmo aí, apenas 1/3 dos homens participam.

Em Portugal, o panorama não deve ser melhor, e até aquele anúncio que diz: "Amorzinho, hoje vou chegar tarde a casa. Trata do jantar, mas por favor, não toques em nada! Telefona antes para a loja X e encomenda uma pizza", ajuda a explicar em que situação nos encontramos. A profunda mudança no interior do agregado familiar, decorrente da entrada da mulher no mundo do trabalho, não está a ser acompanhada pela alterações de tarefas no seio destas novas famílias portuguesas. Mais do que distribuir tarefas domésticas pelos dois, a lógica passa cada vez mais pelas estratégias para "poupar" tempo. Entre elas encontramos a comida de conveniência, entregue no domicílio, os pratos congelados próprios para o micro-ondas, o comer fora ou entregar essa tarefa a alguém que trabalhe em casa... Os números confirmam, esta tendência com o crescimento espectacular dos pratos pré-confeccionados nas prateleiras dos hipermercados ou com o aumento do número de restaurantes especializados em entregas ao domicílio. Crescem assim, novas necessidades de conhecimentos e gestão do tempo por parte do casal que pretende uma alimentação de qualidade para si e para os seus filhos. Infelizmente, por desconhecimento e até deslumbramento com esta mudança repentina que se abateu sobre nós, compramos cada vez mais lixo alimentar, estamos cada vez mais obesos, e confusos quanto à qualidade daquilo que comemos. Parece que não conseguimos conciliar conveniência, rapidez e preço com a qualidade que desejamos. E é esta aprendizagem, que pode agora ser feita em comum pelo casal. Aprender a ler rótulos. Aprender a distinguir onde estão as propostas mais saudáveis no meio das ementas do take-away. Confeccionar sopas de diferentes paladares ao fim de semana, congelando-as e utilizando-as como garante de saúde ao longo da semana, sempre no início de cada refeição. Aprender a cozinhar mais rápido, introduzindo ingredientes previamente cozinhados mas congelados. Reconvertendo o tradicional farnel em sandes de qualidade consumidas ao almoço, em vez da gordura empratada e ainda por cima excessivamente salgada de um qualquer duvidoso fast-food de esquina. Recorrendo à ajuda de empregadas ou familiares para pré-preparar refeições completas e equilibradas, rapidamente disponíveis quando se chega a casa. Enfim, um sem número de opções saudáveis que podem ser tomadas em comum pelo casal, passam ao lado da escravatura do fogão, permitem mais tempo para o convívio familiar e acima de tudo, evitam estéreis discussões sobre quem é que está mais cansado à hora de preparar o jantar. ■



## HAMBURGUER EXPRESSO

4 colheres de sopa de azeite; 5 colheres de sopa de cebola picada; 1 colher de salsa picada; 1 chávena de pão demolido em leite gordo; 0,5 kg de carne de vaca moída em casa; 3 colheres de sopa de queijo ralado (parmesão de preferência); 1 ovo; 1 colher de chá de molho de pimenta (feito com uma pitada de pimenta, água e maisena, sal q.b.).

Aqueça o azeite e deite a cebola, deixando fritar brevemente em lume brando com a panela tapada. Adicione em seguida o pão, a salsa, a pimenta, o sal e a carne. Deixe refogar por uns instantes e acrescente o queijo e o ovo inteiro. Mexa por momentos e retire do fogo. Prepare a carne na forma de hambúrguer, passe por farinha de trigo e frite em óleo. (Estes hambúrgueres podem ser congelados em doses individuais e prontos a consumir em qualquer ocasião).

## ESPARGUETE EXPRESSO

250 g de esparguete partido; 250 g de grão demolido de véspera; 100 g de toucinho magro; 1 dl de azeite; 1 dente de alho; 1 cebola; 1 l de caldo de carne; 1 ramo de salsa; Sal, pimenta e queijo ralado

Coza numa panela de pressão o grão com a cebola, ½ dl de azeite e um pouco de sal. Quando estiver a acabar de cozer frite numa frigideira o azeite, o toucinho cortado em tiras, o alho e a salsa picada. Deite esta fritura na panela, acrescente o caldo de carne quente, tempere com sal e pimenta. À parte, coza a massa em abundante água a ferver com um pouco de sal. Depois de cozida (al dente), escorra-a, deite na panela e deixe cozer, sem tampa, durante alguns minutos. Sirva na terrina acompanhada de queijo ralado. (Se acrescentar um pouco de carne, terá uma sopa - refeição rápida e fácil de fazer, saborosa e de grande valor nutricional, repondo eficazmente as energias, após um dia de trabalho intenso ou esforço muscular prolongado).