

## À mesa



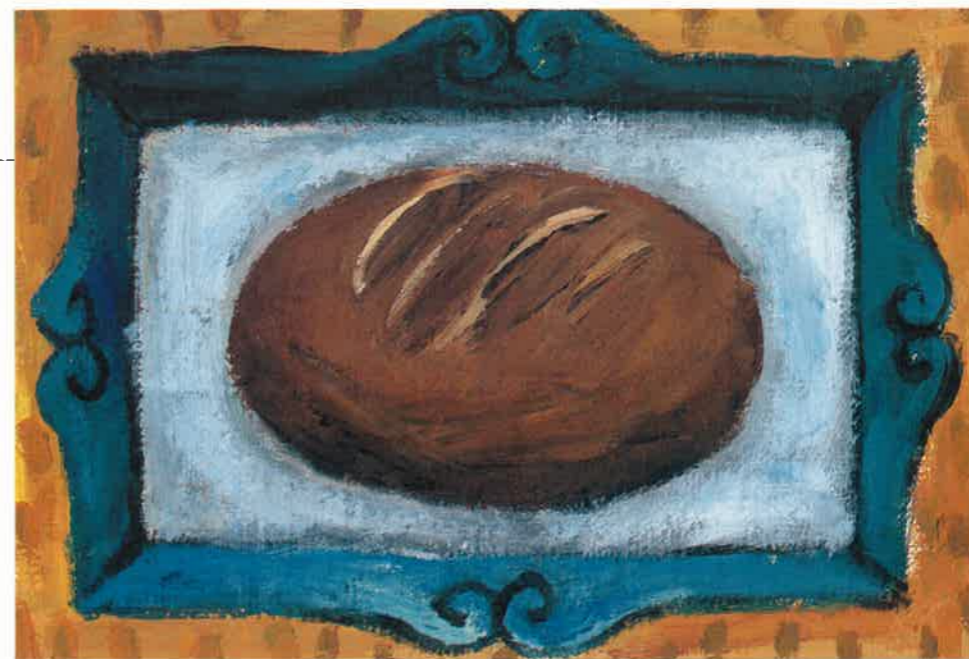
Pedro Soares

## Natal não é tempo de pão

*“Trinta dias tem o mês.  
Trinta açordas come o maltês.” (Popular)*

O NATAL, TEMPO DA SOLIDARIEDADE E DA HOSPITALIDADE CHEGOU. COMO TODOS OS ANOS POR ESTA ALTURA, REPETIMOS O DISCURSO E VAMOS ÀS COMPRAS. CRESCE O CONSUMO DE QUASE TUDO. COM O PÃO SUCEDE O CONTRÁRIO. O PÃO, PALAVRA QUE SIGNIFICA A FRATERNIDADE, A LUTA CONTRA A FOME E O CONVÍVIO SAUDÁVEL DO DIA-A-DIA, TORNA-SE NESTA QUADRA, PARTICULARMENTE DESPREZADO. MATÉRIA SIMPLES, DE QUALIDADE ALIMENTAR EXCEPCIONAL QUANDO BEM PRODUZIDO, O PÃO É O EXEMPLO DE UMA SOCIEDADE QUE POR ESTA ALTURA DEIXA DE SE PREOCUPAR COM O ESSENCIAL E SE CONCENTRA NO ACESSÓRIO

O pão é um alimento frugal, consumido no dia-a-dia. Feito a partir de farinha, sal e água. A farinha em contacto com a água e após ser bem amassada, liberta pequenas bolhas de gás que conferem à massa a sua elasticidade. A absorção de água pela farinha é favorecida pelo sal e a libertação de gás no interior da massa vai permitir a circulação de ar quente, conferindo uma cozedura homogénea. Este processo conhecido há mais de 5500 anos e aperfeiçoado desde então, está na base do fortalecimento das sociedades mediterrânicas e da sua alimentação. O pão fornece uma quantidade de energia elevada e de grande qualidade. A energia fornecida pela oxidação dos seus constituintes é rapidamente aproveitada e mantém-se estável durante períodos prolongados de tempo, permitindo manter constantes os esforços intelectuais e físicos. Por isso se recomenda o consumo de pão a atletas e no pequeno almoço das crianças antes de irem para a escola. Esta energia fornecida pelas substâncias amiláceas é ainda essencial para a recuperação do esforço e formação de novos depósitos de energia nos músculos. Ao contrário das populações que comem habitualmente grandes quantidades de gordura em detrimento de outras fontes de energia, as populações onde o consumo de cereais e seus produtos derivados (como o pão) é base da alimentação, possuem menos situações de obesidade e doenças associadas. Mas a riqueza do pão não se fica por aqui. O pão de mistura, feito com quantidades importantes de farinha mais escura, possui na sua composição substâncias indigeríveis, também conhecidas por fibras. Estas substâncias apesar de não serem digeridas, absorvem água aumentando a quantidade do volume fecal e consequentemente evitam a obstipação. Assim, o tempo de permanência de substâncias tóxicas resultantes da digestão no nosso intestino é encurtado, reduzindo-se a possibilidade do aparecimento de determinados tipos de cancro no aparelho digestivo. As substâncias indigeríveis presentes em maior quantidade nos pães saloios,



André Lanna

tradicionais e de farinhas menos peneiradas, representam também um excelente alimento para determinadas bactérias protectoras que se desenvolvem no intestino e impedem a entrada de espécies patogénicas. O pão é ainda fonte importante de vitaminas e minerais. O ferro e o zinco e as vitaminas do complexo B, em especial, a vit. B1 encontram-se nos cereais pouco polidos, com os quais se produz variedades de pão mais escuro.

No entanto, e apesar da sua excepcionalidade alimentar, o pão, base de quase tudo o que se come na bacia do mediterrâneo, elo de todas as ligações, passa despercebido. Como os verdadeiros heróis, que anonimamente, entre nós, desempenham o seu papel sem alarde, nem idas constantes à televisão. O pão está na base dos enchidos de Trás-os-Montes, Alto Douro e Beira-Alta. O que seriam das alheiras, azedos, buchos, morcelas e farinheiras, sem pão? E das rabanadas e das fatias douradas? E do gaspacho, das açordas e dos ensopados? O que seria das sardinhas, das febras, das azeitonas e do queijo da serra? Que tremenda orfandade viveríamos, sem o pão para amparar a sopa e sem a côdea para acarinhar o azeite. Apesar desta evidência do nosso comer, do comer português, o pão continua desprezado. Refém de interesses e vítima da impotência do Estado para o proteger, o pão de qualidade, saloio, de mistura, regional, vai sendo abandonado. Talvez porque lembre privações e canseiras que muitos gostariam de

encobrir. Vai sendo substituído por modernos pastéis e croissants de qualidade duvidosa, pães quentes sem controlo e de crescimento acelerado... até que um pão louco, tal como no episódio das vacas, nos apareça para dizer que o rei vai nu.

Persistem, felizmente, alguns focos de resistência, como a Fundação Portuguesa do Pão, o trabalho pioneiro de Mouette Barboff, da Câmara Municipal do Seixal e de algumas centenas de mestres padeiros, muitos do Soajo e de Tábua, que continuam a transmitir saberes milenares de geração em geração, afugentando o espectro de uma nação que não se cansa de maltratar as suas mais ilustres raízes. Por enquanto a luta é desigual, mas o pão de qualidade, fermentado no seu tempo e tendido com rigor tem espaço para crescer. Talvez afastado das luzes da ribalta e dos Natais das compras. Na consciência de cada um, ao rejeitar diariamente o pão que por estar quente, luzidio e crescido ilude os sentidos do sabor.

Em Creta, o pão está associado a todos os momentos importantes da vida, os pães de Cristo no Natal, as Coroas da Páscoa, os pães funerários, as kollyva de comemorações... No Peloponeso, o pão do Natal e Ano Novo assume formas de nozes, amêndoas e passas de uvas, símbolos de abundância. E poderíamos continuar, falando dos scarcedda de Berese, dos hornazos da Andaluzia, símbolos das homenagens que os homens do sul fazem aos seus Deuses através de um fruto da sua genialidade - o Pão. ★

## AÇORDA DE ENCHIDOS

500g de pão de trigo ou de mistura; 1,6 l de água; 1 colher de banha; 200 de chouriço magro; 100 g de bacon; 2 ovos; hortelã; sal

Migue o pão em pedaços, junte água e deixe abeberar. Leve ao lume a banha, o chouriço às rodelas e o bacon em bocados. Quando as carnes começarem a fritar acrescente o pão demolido até voltar a ferver, mexendo sempre. Tempere com sal, hortelã ou salsa. Retire do lume e ainda muito quente acrescente os ovos inteiros. Bata vigorosamente por alguns instantes e está pronta a servir.

CAIXINHA DE FRANGO  
(as porções dependem do tamanho do pão)

1 pão redondo de trigo ou centeio, sólido de côdea rija; Frango cozido e desfiado; Cebola, cogumelos cozidos, natas, banha, manteiga, salsa, pimenta.

Prepare um refogado ligeiro com a banha, a cebola picada e o frango desfiado. Tempere com salsa picada, sal e a pimenta. Corte a parte superior do pão e retire o miolo misturando-o com 1 colher de sopa de natas. Misture o miolo com o refogado e introduza este recheio no interior do pão. Tape o pão com a parte superior que havia retirado. Pincele o pão com manteiga e leve ao forno a alourar.