

## À mesa



Pedro Soares

NÃO SE DÁ POR ELE, MAS EXISTE. NA NOSSA MEMÓRIA MAIS PROFUNDA E NA SUPERFÍCIE DO QUE NOS SERVEM À MESA. E VAMO-NOS DANDO, RINDO E CHORANDO, CADA VEZ MAIS. TALVEZ ESTEJA NA ALTURA DA TOLERÂNCIA ZERO PARA O EXCESSO DESTE CRISTAL SEM COR

## O caso da “salitre aguda”

A ciência abriu-nos os olhos. Portugal sofre de “salitre aguda”. Ou seja, um mecanismo que faz com que as mãos das cozinheiras e cozinheiros, procurem automaticamente no sal, o apoio para os seus preparados. Quase sem discussão nem pensamento. Como que transmitido hereditariamente, com a aprovação dos comensais. Que nos seus genes trazem incorporados sabores de bacalhaus ancestrais, sardinhas de conserva, chouriços de salgadeira e outras formas salinas de preservar os alimentos, pois era assim que sobrevivíamos, quando os frigoríficos ainda não tinham sido inventados, e no interior longínquo vivia muita gente. Depois, tínhamos a costa imensa, fornecedora de peixe, fiel depositária de todo o sal do mundo, e a necessidade de preservar a proteína do peixe até chegar ao interior. Onde a carne nunca foi abundante, como o era noutros países da Europa, com chuvas e pastos abundantes. O sal foi por isso ficando,

primeiro no pão, com a ajuda do padeiro, no queijo, com a ajuda do queijeiro, e depois transferiu-se para a fast-food e para os alimentos confeccionados congelados, à venda em qualquer supermercado. Isto, apesar do sal necessário ao organismo ser fornecido pela alimentação equilibrada, recorrendo a produtos naturais, sem a adição de uma grama de sal. Ou seja, todo o sal adicionado artificialmente aos alimentos vem alterar os equilíbrios osmóticos existentes, e eventualmente, favorecer o aparecimento de doença em pessoas susceptíveis. O resultado manifesta-se na elevada mortalidade por acidentes vasculares cerebrais (A.V.C) e cancro do estômago, onde Portugal, infelizmente, ultrapassa a maior parte dos países Europeus. Pensa-se que entre nós, 1/4 da população sofre de hipertensão arterial, para a qual, o sal é factor manifestamente importante.

Mas se a ciência nos abriu os olhos para o sal e para os perigos do seu consumo, a tradição apresenta-nos algumas soluções. A começar nas

ervas aromáticas que a natureza nos ensinou a utilizar. Motivados por secas periódicas que o clima mediterrânico proporcionava, pela carestia de cereais e de carne, o homem do Sul desde sempre adaptou a sua alimentação a uma frugalidade baseada nas ervas que o campo oferecia. E com resultados gastronómicos extraordinários. Um pequeno punhado de terra servia para se plantar coentros, salsa e hortelã. Os poejos, os orégãos, as beldroegas e as acelgas iam-se apanhando por aí. Quando não havia trabalho no campo, acabadas as ceifas, eram a base de sopas e suporte para os pratos à base de pão. Hoje, resta-nos a persistência de um aroma remoto que quase se esqueceu. Mas que urge fazer renascer, a acompanhar os pratos actuais, substituindo o sal que nos mata. Seja bem vindo o tomilho dos guisados e das feijoadas, a salsa nos molhos, com o azeite para temperar peixes e saladas, os orégãos no peixe cozido e nas saladas, a hortelã que vai de amores com o grão e com o



André Leiria

### FRANGO COM VINHO DO PORTO\*

1 Kg de frango, aberto pelo peito; 2 colheres de sopa de vinho do Porto; 2 colheres de sopa de salsa picada; 1 colher de chá de pimentão doce; 2 colheres de sopa de água.

Pincela-se o frango com uma marinada feita a partir dos ingredientes acima descritos e deixa-se repousar de um dia para o outro. Forre com papel de alumínio uma assadeira e deposite lá o frango com a marinada. Vai a forno quente durante aprox. 30 minutos. Acompanha-se com arroz amarelo de açafraão e uma salada.

### ARROZ DE AÇAFRÃO

350 g de arroz, 1 cebola média, 0,75 dl de azeite, 100 g de presunto, metade de um salpicão pequeno, 1 colher de sobremesa pequena de açafraão, o dobro do volume do arroz de caldo de carne ou galinha.

Faz-se um refogado com o azeite, a cebola picada. Quando a cebola estiver alourada junta-se lentamente o caldo, o salpicão, o presunto e deixa-se cozer. Depois retira-se as carnes e adiciona-se o arroz lavado e o açafraão. Leva-se a cozer ao forno num alguidar de barro torto de Barcelos.

\* Ambas as receitas não levam sal, pois a marinada no caso do frango e as carnes e o açafraão, no caso do arroz, fornecem todo o sabor necessário.

cozido de borrego. E poderíamos continuar com o manjeriço e a sua paixão pelo tomate, o louro com as carnes, o funcho das caldeiradas, os cominhos mais a carne de porco... Ou então avançar para coisas mais fortes, e por isso com necessidade de ser utilizadas com parcimónia: a malaguetta, essa Zingiberácea que hoje os entendidos classificam de *Afromomum melegueta* mas que nos desperta os sentidos quando usada com inteligência, a pimenta, da família das Piperáceas, e a noz-moscada que deve o seu sabor particular e propriedades excitantes a um conjunto de compostos terpénicos e diversos álcoois. Estas especiarias e ervas aromáticas, às quais poderíamos acrescentar o alho, o aipo, a manjerona e o estragão, encerram ainda, no seu conjunto, uma série de substâncias não nutritivas mas que podem desempenhar um papel importante na pre-

venção de doenças crónicas. Por exemplo, a canela, o cravinho e os orégãos são portadores de substâncias anti-oxidantes, as quais parecem ter um papel relevante na prevenção das doenças cardiovasculares.

Dispomos assim, no nosso arsenal culinário, de uma série de substâncias, que quando utilizadas com parcimónia e respeito pelos ingredientes base, potenciam sabores e adicionam saúde, permitindo cozinhar com menos sal e reduzir as quantidades de gordura adicionada para a confecção. Devem ser compradas em pequenas quantidades e armazenadas em locais frescos, longe de humidades, pois também se estragam e deixam contaminar. Zelar pela sua qualidade, perceber os seus caprichos e amizades culinárias é acrescentar mais saúde e emoção ao nosso dia-a-dia alimentar, por vezes tão cinzento e salgado.★