

## À mesa



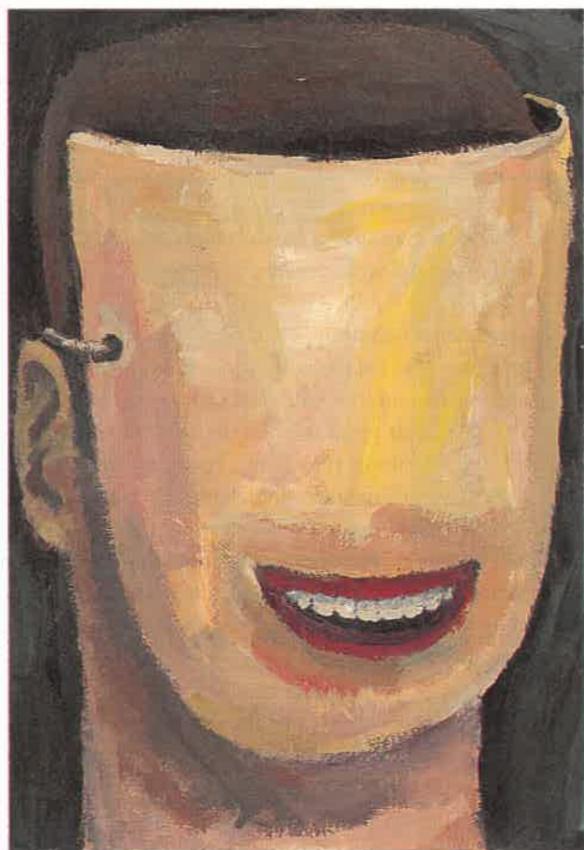
Pedro Soares

## A DISCUSSÃO

Quando chegam os dias de Verão, a discussão levanta-se e só termina passadas algumas horas, quando o aroma inebriante do peixe tudo acalma e congrega.

Nos dias de Levante, quando a brisa de Gibraltar toma as pessoas, tornando-as estranhas e capazes dos maiores desvarios, é perigoso tomar partido nestas conversas. Em especial, quando os lobos do mar estão presentes. Uma palavra mal medida e a discussão enxamerdeia-se, como se diz pelas terras do mediterrâneo. Como daquela vez, em que alguém revelou o seu desdém pela adição de vinagre. O vinagre ácido que ajudou a traçar as primeiras cartas geográficas sobre placas de cobre, que Heródoto viu nas costas do Levante, que aliviou os últimos tormentos de Cristo na Cruz, que Booz ofereceu a Rute, a Moabita. Que alivia o corpo no dia que se segue à embriaguez. Como é possível criticar a adição de vinagre, se dá sabor, alma e vida? Quanto muito que se discuta a sua qualidade e origem, a sua cor, o momento da adição, a quantidade, e sobre isso muito se poderia contar. Como aquela história do Mestre que não deixava avançar o cozinhado sem o sabor acre do líquido amarelo. E propositadamente se deixou o vinho a azedar à proa, para que nascesse o vinagre, que no mar alto é difícil encontrar.

Por vezes, as facções permanecem silenciosas durante semanas. Concentrando esforços e argumentos em lume brando. Quando convocadas aparecem em força para dizer das suas. Os fundamentalistas rejeitam a presença das lulas. Que têm tempo de cozedura diferente, que afetam o aroma, que não são nobres. Mas então o que dizer das sardinhas? O pessoal Algarvio e Setubalense que nestas coisas se faz ainda mais irmão, garante que a sua presença é indispensável, mas sem cabeça, se faz favor. Já



André Leitão

mais para cima de Lisboa, se critica esta opção. Sem contestação aparece a cabeça de Safio, o Tamboril e o Cação, pois fazem o melhor caldo, que como se sabe, é essencial.

A corvina também é muito bem aceite. Quanto às espécies vegetais, é ponto assente que a cebola e o tomate devem ficar por de baixo. Mas e o pimento? Só no fim e por cima, dizem os puristas. Entre as camadas de peixe, regadas com azeite e piri-piri, dizem outros artistas. Os mais delicados rejeitam a presença da batata do Oeste ou do pão Algarvio, porque no mar, onde a invenção começou, não existiam esses preparos. Para os mais realistas, a batata ou o pão são presença obrigatória, porque antigamente o peixe em terra não era assim tão farto, razões históricas portanto. Para a maioria e muito simplesmente, molho sem pão não é concebível. A gordura também divide opiniões. Azeite e só azeite garantem quase todos. Alguma banha, desdizem os da Nazaré, ofendidos, porque só com ela se consegue fazer o melhor caldo do mundo. Refogar ou não refogar, é outra questão. É de fazer sempre, reclama a facção do sabor puxado. Nunca se faz, garante a oposição, com o apoio dos profissionais da nutrição.

Do ponto de vista nutricional, o enigma permanece e até se avoluma. Porque a soma aritmética dos seus ingredientes não é igual ao resultado final presente no prato. Expliquemos: A ebulição, em lume brando, do azeite, tomate, cebola, pimento, peixe e batata, origina um produto gastronómico caracterizado por um conjunto de atributos nutricionais e alimentares que não seriam possíveis se os mesmos alimentos fossem cozinhados em separado. A cozedura em lume brando, hidrata as estruturas amiláceas e protéicas, facilitando a hidrólise e dando origem a novos compostos, de digestão mais fácil e muito pouco agressivos para o sistema digestivo. A cocção disponibiliza novos compostos que nunca chegariam até nós através de grelhados ou assados. O caldo retém as vitaminas termostáveis, os minerais, aminoácidos e as dextrinas de baixo peso molecular. A ebulição lenta inactiva ainda alergizantes e destrói bactérias e parasitas. Impede a formação de substâncias tóxicas e carcinogénicas, como aquelas que se formam na fritura. A gordura do azeite é preservada, mantendo a sua pureza original pois resiste facilmente a temperaturas que rondam os 100° C, induzindo a produção biliar e facilitando a digestão. Poderíamos também continuar a falar da ciência e de como ela tenta descodificar tudo aquilo que não sabemos ao certo. Mas a ciência alguma vez, tornará em fórmula o aroma da caldeirada ideal? Aquela que é provada após dias de faina intensa a bordo de uma traineira? Esses segredos estão no paladar dos lobos do mar, que vigiam com um sorriso nos lábios as discussões seculares, intermináveis, em torno deste preparado simultaneamente vulgar e ritual, sagrado e profano. Para alguns, um dos últimos enigmas gastronómicos da nossa costa, para outros, apenas a conversa que tem de ser feita, entre brisas marinhas, temperadas de rosmaninho e hortelã, antes do prato principal subir ao palco. ★

PEITOS DE FRANGO RECHEADOS  
(4 PESSOAS)

2-3 peitos de frango, limpos (aprox. 500g); 1 pãozinho integral esmigalhado; 1 raminho pequeno de salsa picada; 2 colheres (sopa) de cebola muito bem picada; 1/2 colher (chá) de tomilho seco; 2 colheres (sopa) de iogurte natural; 4 colheres de sopa de queijo ralado, 2-3 colheres de sopa de óleo (de preferência de amendoim) sal e pimenta q.b

Misture o pão, a salsa, a cebolinha, a metade do tomilho, o iogurte e tempere com sal e pimenta. Espalhe essa mistura sobre cada peito de frango, deitando por cima 1 colher (sopa) do queijo. Enrole e prenda com palitos para não abrir. Unte cada rolinho com óleo e coloque-os numa assadeira untada. Polvilhe com um pouco de pimenta e o tomilho restante. Leve para assar em forno quente (200°C), durante 25 minutos ou até que os rolinhos fiquem ligeiramente dourados. Retire os palitos e corte cada rolinho em fatias.

MOQUECA DE PEIXE  
(5 PESSOAS)

(Receita dedicada aos Seniores Brasileiros que nos visitaram durante os Encontros da Melhor Idade/Turismo Sênior)

1 kg de peixe (postas limpas); Sumo de 2 limões; 4 tomates maduros cortados em rodelas; 2 cebolas cortadas em rodelas; 2 pimentões verdes ou vermelhos cortados em rodelas; 1 ramo de coentros; 1 chávena de leite de coco; 1 chávena de azeite de dendê; sal e pimenta-do-reino a gosto.

Tempere as postas de peixe com sal, pimenta e sumo de limão. Coloque metade das postas na panela e cubra-as com a metade das rodelas de tomate, da cebola, do pimentão e do coentro. Adicione o restante peixe e cubra novamente com os vegetais que restaram. Regue cuidadosamente as postas com o leite de coco e o azeite de dendê. Leve a panela ao fogo brando e cozinhe por 15 minutos, com a panela tampada, até ficar completamente cozido.

Nota (os brasileiros utilizam a cavala, mas fica bem com qualquer outra espécie de peixe; o leite de coco e o azeite de dendê, podem ser encontrados em qualquer hipermercado ou mercearia especializada)