

À mesa



Pedro Soares

Deve ter sido alguma coisa que comi

Tempo quente e dor de barriga, rimam na perfeição, estragando todos os anos as férias a milhares de Portugueses.

O calor, matérias primas de má qualidade, instalações degradadas, falta de formação por parte dos manipuladores de alimentos, ausência de escrúpulos por parte de alguns patrões e fiscalização deficitária, fazem do nosso país, um autêntico paraíso balnear para dezenas de microrganismos patogénicos. Por cá evoluem, por cá se multiplicam, por cá se vão deixando estar. Entre os mais famosos, destaca-se a Salmonella, o Campylobacter, a Escherichia coli, a Listeria... As suas versões mais perigosas, Salmonella enteritidis Campylobacter jejuni, Escherichia coli O157:H7 e Listeria monocytogenes também vão aparecendo. Os sintomas variam, desde a fadiga, diarreia e vómitos até febres elevadas e sintomas neurológicos, podendo em última instância, conduzir à morte, em especial, entre os mais frágeis, idosos e crianças. Pela sua dimensão e potencial gravidade, as intoxicações alimentares são hoje um dos principais problemas de saúde pública em todo o mundo, e a seu lado, a crise das vacas loucas ou o recente caso das dioxinas nas rações para frangos são meras questões

pontuais. Só nos Estados Unidos, por cada ano que passa, são afectadas 6 a 80 milhões de pessoas, causando 9000 mortos e custos estimados na ordem dos 5 bilhões de dólares. Entre nós, é difícil avaliar a extensão e gravidade do problema, pois ao contrário de outros países comunitários, não possuímos ainda uma rede de vigilância nacional, que nos permita contar o número de casos que aparecem todos os anos. Por vezes, as dores de barriga, os vómitos, e alguns dias mal passados, ficam sem referência, pois muitos de nós acabam por não se deslocar ao médico e descrever o proble-

ma. Infelizmente, as novas estirpes destes microrganismos, causadores de intoxicações alimentares, são cada vez mais resistentes e adaptativas, resistindo, por exemplo, à refrigeração ou utilizando novos alimentos para a sua propagação. Por outro lado, as trocas de alimentos entre as diferentes partes do mundo, propiciam que determinados microrganismos, os mais resistentes, circulem e se adaptem a novos meios. Daqui resultam, problemas de saúde cada vez mais graves. A listeria, por exemplo, tem vindo a associar-se a abortos e a meningites em portadores de doenças crónicas, a Escherichia coli O157:H7, é causa cada vez mais comum de insuficiência renal nas crianças norte-americanas, tendo um dos últimos surtos, numa cadeia de hamburgueses em 1993, originado uma das maiores destruições de carne de toda a história.

Se nos anos, 50, 60 e 70 a maior parte dos surtos de doença de origem alimentar, eram causados por pessoas, em casa ou nos restaurantes, devido à preparação antecipada das refeições, ao aquecimento insuficiente dos alimentos ou ao armazenamen-



André Letria

to a temperaturas elevadas, hoje, a situação tende a alterar-se. Apesar de muitas das intoxicações ainda se deverem à incorrecta manipulação dos alimentos, cada vez mais, estas doenças têm a sua origem em alimentos ou equipamento contaminado. A prevenção destas situações pode ser feita ao nível doméstico ou quando se come fora. Em casa, é fundamental que os cuidados se iniciem desde que se compra a comida. Se se desloca de automóvel, estacione-o à sombra nos dias quentes. Utilize de preferência um saco de plástico isotérmico e deixe as compras de carne, peixe e outros produtos congelados ou refrigerados para o fim. As embalagens de alimentos refrigerados, como o frango, devem ser cuidadosamente isoladas, para que os seus sucos não contactem outros alimentos. Os alimentos congelados, devem ser divididos em pequenas porções para que se descongelem separadamente. Durante estas tarefas domésticas, como cortar alimentos, é obrigatório que se lavem as mãos com sabão desinfectante, antes e depois de preparar a comida. Em especial, depois de se utilizar a casa de banho ou brincar com animais de estimação. As esponjas, esfregões e toalhas de bancada são potenciais portadores de bactérias, por isso lave-as frequentemente a temperaturas elevadas, colocando, por exemplo, as esponjas na máquina de lavar louça. As facas e demais utensílios utilizados na preparação de alimentos, são instrumentos de risco, habitualmente associados a intoxicações alimentares. Nunca utilize as facas que cortaram alimentos crus nos alimentos cozinhados. Comece por cortar os vegetais e só depois a carne de vaca, porco ou aves. Uma faca ou tesoura que cortou peru ou frango cru deve ser posteriormente lavada em água corrente e desinfectante antes de contactar outros alimentos. Os sucos das carnes, em especial aves, são potenciais contaminantes das bancas da cozinha. Lave-as bem antes de colocar sobre elas outros alimentos.

Os alimentos mais frequentemente relacionados com intoxicações alimentares são as carnes cozinhadas (salsichas, patés, pastéis de carne) e produtos derivados da carne de aves,

cremes e molhos, em especial os que utilizam ovos, produtos lácteos, marisco e peixe pouco cozinhado. Por isso, se está de férias ou a caminho de um fim de semana fora de casa, evite os restaurantes de aspecto duvidoso, à beira estrada plantados. Recuse alimentos de risco, como os descritos acima. Repare se existe um electrocutor de insectos funcional, se o balde do lixo está tapado, se o funcionário que o atende no serviço de pastelaria manipula os alimentos com uma pinça e se não contacta com dinheiro ao mesmo tempo. Recuse alimentos expostos ao sol. Nestas ocasiões, substitua escolhas de risco, como pastéis, natas, leite achocolatado, por água engarrafada, chá gelado, refrigerantes, peças de fruta, ou sandes que, podem vir de casa.

Na praia, com uma pequena arca e alguma imaginação, conseguem-se refeições de elevada qualidade nutricional, hidratação segura, risco toxicológico mínimo, reduzido número de calorias e baixo preço. Entre muitas opções, poderíamos propor, uma meloa para comer à colher, com um iogurte magro de morango dentro, um cacho de uvas para a reposição de energia após algumas braçadas mais vigorosas, um pão de mistura mais uma fatia fina de carne assada encimada por uma folha de alface bem lavada e uma boa garrafa de água mineral. Claro que teremos sempre a opção do bar de praia - o rissol duvidoso, mais a cerveja morna, mais o pastelinho de nata solarengo, mais o cafezinho por cima, gritando de júbilo - Viva as dores de barriga deste meu Portugal balnear! ★

PS - No passado mês de Maio, com o apoio do Instituto Superior de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, reuniram-se nesta cidade os maiores peritos mundiais de microbiologia alimentar. Largamente divulgado e com a participação de mais de 300 profissionais, discutiu-se seriamente o problema durante dois dias. Deste encontro saíram diversas conclusões de grande interesse pedagógico para a saúde pública Portuguesa. A comunicação social praticamente ignorou o evento, dedicando, passados alguns dias, grandes títulos à questão menor e essencialmente política das dioxinas na carne de frango Belga...

LULAS COM FERRADO

1 Kg de lulas pequenas, 1,5 dl de azeite; 5 dentes de alho; sal grosso

Lavam-se as lulas, evitando esvaziar o saco de tinta (ferrado). Cortam-se os tentáculos em pequenas porções, temperam-se com sal e introduzem-se nos sacos de tinta, fechando com um palito de madeira. Deitam-se os alhos esmagados com casca num tacho de fundo antiaderente, junta-se azeite e quando começarem a alourar acrescentam-se as lulas, deixando-as cozinhar em lume brando, bem tapadas.

CARACÓIS DE VERÃO

2 Kg de caracóis; metade de um chouriço pequeno de carne; 1 cebola pequena; 4 dentes de alho; 1 dl de azeite; 1 folha de louro; paus de orégãos; 2 malaguetas de piri-piri; sal grosso.

Enxague os caracóis debaixo da torneira esfregando-os em seguida em diversas águas com vinagre e sal grosso até não existirem sinais de visco. Lave novamente e introduza-os numa panela com água fria abundante. Aqueça inicialmente em lume brando aumentando progressivamente para que os caracóis deem a cabeça de fora. Vá retirando a espuma que se forma com a ajuda de uma escumadeira. Quando a água começar a ficar bem quente adicione o azeite, o chouriço inteiro, a cebola e os alhos cortados, o louro e o piri-piri. Quando levantar fervura adicione o sal e deixe cozer 30 a 40 minutos em ebulição branda. Quando os caracóis estiverem quase cozidos adicionam-se os paus de orégãos.