

O que estão os Portugueses a comer?

Os Portugueses não se cansam de comer cada vez mais e pior, a acreditar no último balanço do milénio feito pelo Instituto Nacional de Estatística

Após alguns anos de espera, foi lançada este ano a nova Balança Alimentar Portuguesa 1990-97. Este importante documento, publicado pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), indica-nos a evolução do "consumo" de alimentos, em Portugal, na última década, através de uma relação entre o que se exporta, importa, produz e ainda o que possuímos em stock. Feitas as contas, do que entra em casa de cada cidadão nacional, o resultado é pouco animador. Os Portugueses estão cada vez mais parecidos com os comilões do Norte da Europa. O "consumo" de energia tem vindo a subir, ano após ano, e com 3472 calorias provenientes de alimentos, consumimos já hoje, mais energia por habitante, do que países como a Alemanha, Inglaterra ou Holanda. Daí que o número de pessoas obesas, também esteja a subir acentuadamente, e hoje, com quase 10 obesos por cada 100 adultos, estejamos já, e infelizmente, a caminhar para uma situação semelhante à existente nos países do Norte da Europa.

Para esta situação muito contribuiu o aumento do consumo de carne e miudezas comestíveis, que aumentou 22 % relativamente a 1990, de óleos e gorduras que cresceram 8% e dos açúcares que aumentaram 6 % relativamente a 1990. Em contrapartida, as fontes saudáveis de energia como a batata, o grão e o feijão continuam em progressiva perda de importância na alimentação dos Portugueses.

Este aumento do aporte energético, associado ao consumo elevado de produtos de origem animal, enquadra-se na tradição alimentar anglo saxónica e na actual produção agropecuária da União Europeia, com excesso de pro-

dução de carne, leite e seus derivados. A Política Agrícola Comum (PAC) subsidia esta produção excessiva, de uma forma directa ou indirecta, através de mais de 50 % do seu orçamento. Ou seja, todos nós pagamos para subsidiar a produção de alimentos que, quando consumidos em excesso, são uma das principais causas de morte na Europa.

O facto da União Europeia apoiar fortemente estas



André Leiria

produções, significa também o apoio à sua promoção e o incentivo ao seu consumo. Por outro lado, dos 600 000 adultos com menos de 65 anos que morrem anualmente na Europa a cada ano que passa, 30 % morre de doença cardiovascular e 40 % de cancro. Estas mortes desnecessárias, não se devem apenas a escolhas de estilos de vida, como agora se diz. Muitas são condicionadas pelos alimentos consumidos, derivando este consumo do que está disponível, do que é promovido, do que é mais barato e acessível. Ora, estas situações, estão fortemente dependentes de escolhas políticas. Assim nasce este estranho paradoxo. Por um lado, os nossos impostos servem para subsidiar e tornar mais acessíveis produtos que podem causar dano à saúde quando consumidos em excesso, por outro lado, esses mesmos impostos, servem para custear o tratamento provocado pelo consumo excessivo desses alimentos. Estranho, não é?

No meio desta confusão política que se tornou a Política Agrícola Comum, a nova publicação do INE vem lançar alguma luz sobre o que é necessário fazer para preservar o nosso património alimentar e cultural. Portugal, possui uma tradição gastronómica que se baseia na qualidade das matérias primas, na parcimoniosa utilização de produtos animais, como a carne, e na abundância de produtos hortícolas e outros vegetais à mesa. Baseia-se ainda na preferência por uma gordura saudável, como é o caso do azeite, ou por uma proteína equilibrada como a fornecida pelo peixe. A nosso favor, estão as sopas, os cozidos, as caldeiradas e jardineiras, métodos culinários que libertam sabores sem ferir a qualidade nutricional encerrada em cada alimento.

Pelo contrário, o excesso do consumo de carne, gorduras animais e açúcares, relaciona-se com um padrão alimentar já bastante estudado e compreendido, que se encontra em vigor há mais de 50 anos nos Estados Unidos da América, com as consequências que se sabem. Encontra-se ao virar da esquina, na nova loja, a trigésima segunda, daquela qualquer cadeia de fast-food, igual a tantas outras, que faz as delícias da pequenada e os bolsos do novo franchisado. Encontra-se ainda na cabeça dos restauradores portugueses que insistem em não juntar as palavras, gastronomia regional, diversão, qualidade, preço acessível e promoção. Ou na cabeça dos responsáveis políticos da União Europeia, que insistem em não juntar as palavras saúde, excesso de produção animal e qualidade de vida, continuando reféns dos grandes agroprodutores e atrás de bodes expiatórios do tipo BSE e Dioxinas. Sem poder político que nos valha, estamos apenas dependentes das nossas escolhas. Que sejam o mais acertadas possível.★

ARROZ DE COSTELETA

1kg de costeleta de porco; 2 chávenas de arroz; 2 colheres (sopa) de vinagre; 1 cebola grande picadinha; 1 ramo de orégãos; 1 folha de mangericão; 1 dente de alho esmagado; 2 folhas de louro; 2 colheres (sopa) de azeite; 1 tomate sem pele picado; Sal e Pimenta, q.b.

Tempere as costeletas com sal, pimenta, vinagre, alho, cebola, louro, orégãos e mangericão. Deixe repousar durante a noite. Aqueça o azeite numa panela (de preferência de fundo anti-aderente) e aloure as costeletas. Junte os tomates e deixe cozinhar durante 5 a 10 minutos. Junte o arroz e refogue bem. Acrescente um pouco de sal e cubra com água a ferver. Deixe cozinhar na panela destampada e lume forte, até que a água comece a ser absorvida. Diminua então a chama e tape a panela até que a cozedura termine, permitindo que o arroz fique solto.

SOPA DE PESCADA COM BELDROEGAS

500 grs de pescada fresca + a cabeça, 350grs de tomate; 3 mãos-cheias de beldroegas bem lavadas; 4 batatas; pão caseiro de véspera; 5 dentes de alho; 1 colher de (chá) de colorau; 2 cebolas; 5 colheres de sopa de azeite; 1 folha de louro; 4 ovos; sal q.b.; piri-piri ou pimenta q.b.

Limpe o peixe, lave e corte em postas. Tempere com sal e pimenta e deixe repousar 30 minutos. Esmague os alhos com a casca, pique a cebola e retire as peles e as sementes ao tomate. Leve ao lume os alhos com o azeite. Quando começarem a alourar junte as cebolas descascadas e picadas. Depois adicione o tomate e o louro. Refogue e tempere com pimenta e colorau. Quando o tomate estiver macio, regue com água e tempere com um pouco de sal. Assim que água começar a ferver, junte as beldroegas e as batatas descascadas e cortadas em tiras. Quando as batatas estiverem meio cozidas junta-se as postas de peixe e acabe de cozinhar. Rectifique os temperos. À parte escalfam-se os ovos. Deite no fundo de uma terrina algumas fatias de pão, e por cima verta o caldo a ferver. Sirva num prato fundo. Acompanhe com o peixe, os ovos e as batatas servindo-se à parte, mas ao mesmo tempo que a sopa.

Nota: Do ponto de vista nutricional esta sopa substitui perfeitamente uma refeição.