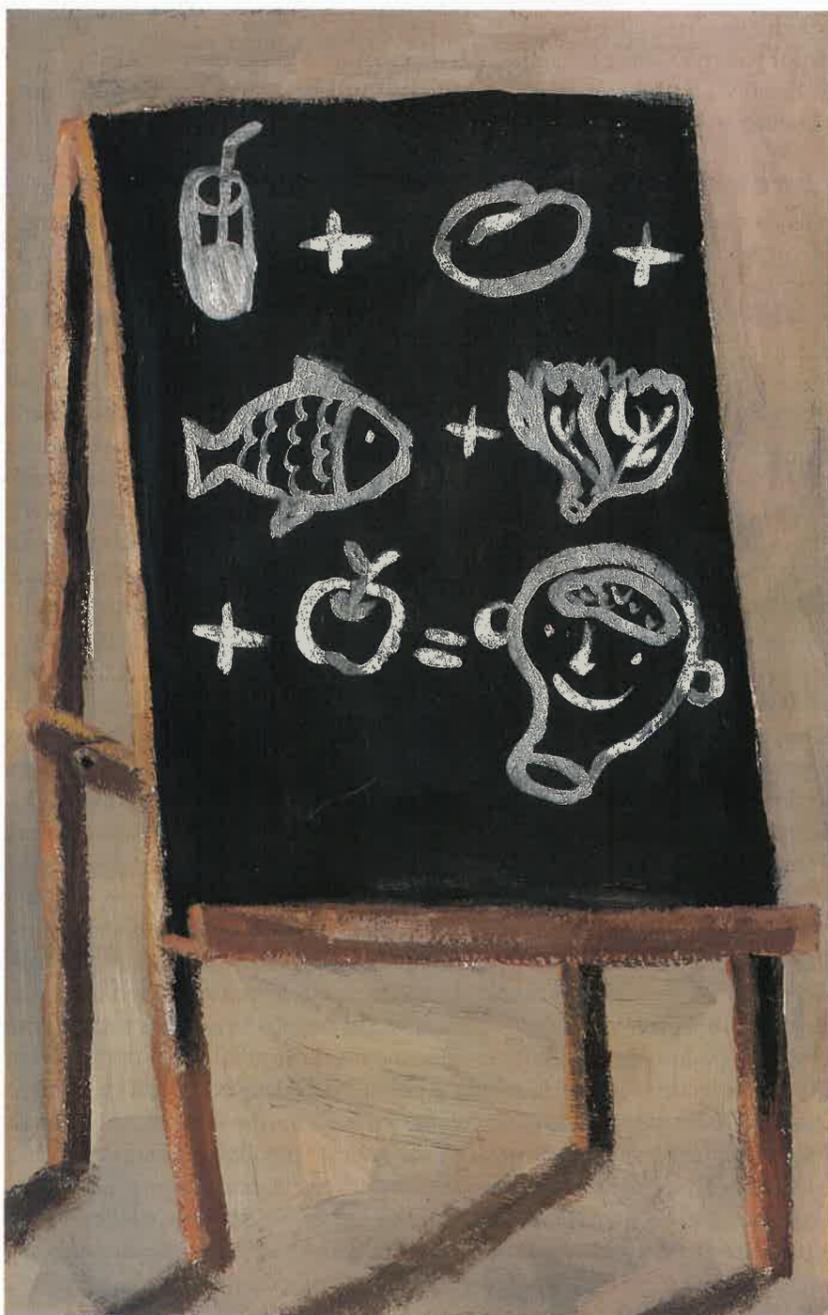


# Começar de novo

Quando o castanho do Outono chega, compram-se novas pastas e livros. Por vezes descobre-se um excelente professor, amigos para sempre e até uma escola amiga do bem comer.

Entre finais de Setembro e princípios de Outubro reabrem milhares de escolas, um pouco por todo o país. Renova-se então o pedido outonal, feito a pais e professores, de tornar os seus educandos mais aptos a enfrentar o mundo. Mais aptos, o que significa saber contar, ler e escrever melhor, mas também saber resolver desafios. Aqueles colocados pelas novas tecnologias e por um mundo em rápida transformação, onde a própria cidade se ondula em permanente movimento, comprimindo os equilíbrios mais frágeis e obrigando famílias inteiras a singulares adaptações através dos mais diferentes formatos. Neste contexto, a escola, local tradicional de aprendizagem, transforma-se numa arena bem mais requisitada. Exige-se que a escola ensine mas também que eduque e seja local de convívio e tempos livres de qualidade. Exige-se que a escola alise turbulências conjugais e devolva quietudes de alma após as refregas do dia-a-dia, resgatando o estado de espírito necessário à actividade de dar e receber, própria do acto pedagógico.

Parte deste desejo cumpre-se à mesa. Os bufetes são, dentro da escola, locais de excepção para o ensino de uma vida mais saudável, mais partilha-



André Letina

da, mais responsável. São locais de desconstracção, onde a meio da manhã, é possível, a um preço módico, saborear uma refeição de qualidade. Composta por um sumo de laranja natural e respectiva sande ou peça de fruta e iogurte, ou ainda, uma outra qualquer escolha saudável, que pode ser um arroz doce ou salada de frutas. As cantinas, por sua vez, servem sopas de requinte gastronómico e nutricional, misturando nos pratos principais, inovação e tradição quanto baste. Já vi servirem pizzas de qualidade, e no dia seguinte, serem anunciadas feijoadas de fazer crescer água na boca. E vi o prazer estampado nos olhos gulosos de jovens, onde a monotonia alimentar em casa é regra. Pobres e ricos, frente a frente, cheirando cultura portuguesa defronte de uma feijoada à Transmontana, honesta e nutricionalmente equilibrada, como só a gastronomia regional sabe ser. Vi também equipamentos deste tipo, situados em locais apazíveis, onde apetece estar. Geridos por gente responsável e muito empenhada naquilo que faz.

Nestes locais, sente-se o orgulho de pertencer à escola. De partilhar as mesas com os colegas, de ver a comida como algo ligado ao



prazer, ao companheirismo e à saúde, discutida nas salas de aula. Aqui, a alimentação e a saúde trilham caminhos paralelos, afugentando os fantasmas da obesidade e da anorexia. A cantina e o bufete, surgem nestas escolas como uma mais valia educacional, com o apoio de pais, professores, nutricionistas e Conselhos Directivos.

Infelizmente, nem sempre é assim e o caos ainda reina em muitas escolas, onde as escolhas alimentares mais apelativas se fazem fora de portas. A fast-food e a doçaria, a preços exorbitantes, ganham força, sendo incentivada a refeição descaracterizada culturalmente, hiper-calórica, anónima e solitária, como a obesidade que a acompanha. Nestes locais a cantina escolar é a última escolha com alguma complacência dos encarregados de educação e autoridades educativas locais. A desculpa é a mesma de sempre: falta de orçamento e condições. Mas a realidade desmente esta afirmação, pois os locais de excelência atrás referidos, funcionam exactamente com as



mesmas verbas e condições físicas. Apenas são geridas com mais rigor, inteligência, capacidade de trabalho e vontade de fazer bem feito.★

## PESCADA COM ARROZ DE AÇAFRÃO

2 filetes de 150g de pescada; 3 colheres de sopa de óleo; 80g de margarina; 200g de arroz; 2 dentes de alho; 100g de cebola; 2g de açafrão; 1 colher de sopa de natas; 1 colher de chá de manteiga; Sal, q.b

Tempere os filetes com sal e deixe alourar numa frigideira com óleo. Coza o arroz com os alhos inteiros, manteiga e sal. Doure a cebola às rodela na margarina, coloque o açafrão e junte as natas, sempre mexendo e deixando ferver bem. Acrescente o arroz já cozido nesta mistura.

## FRANGO COM IOGURTE

250 g de bifeinhos de frango; 1 colher de chá de pimenta do reino; 2 alhos picados; 2 colheres de sopa de manteiga; 2 iogurtes naturais; 1 cebola média picada; 1 colher de sopa de requeijão; 1 colher de chá de sal

Tempere o peito de frango com o sal, a pimenta e o alho. Deixe repousar, alguns minutos. Grelhe o frango, pincelando com manteiga de vez em quando.

Numa frigideira derreta a manteiga, acrescente a cebola picadinha e deixe alourar. Adicione então o iogurte e depois o requeijão mexendo até o molho ficar consistente e depois espalhe por cima do frango.