

Os cinzentos indícios de uma alimentação saudável

Acompanham mas não fazem flores. Estão apenas lá quando é preciso. Por isso, não valem uma linha na imprensa. Não merecem a atenção da crítica. São a batata e o arroz, bases discretas da nossa civilização alimentar.

Batata. De origem andina, ainda hoje se pode encontrar em formas silvestres, nas terras altas do Chile e da Colômbia. Consumida desde sempre pelas civilizações daquelas regiões, chega à Europa, provavelmente pela mão dos Espanhóis no séc. XVI, mas vai ter muita dificuldade em se implantar no velho continente. O seu elevado conteúdo em água, que a tornava facilmente perecível, ao contrário dos cereais que se aguentavam mais tempo, e a ideia de que o seu consumo era nocivo para a saúde, adiaram a sua generalização entre nós. Só no Séc. XVIII, é que o farmacêutico e militar António Parmentier leva a cabo uma experiência que vai destruir os falsos mitos relacionados com a batata. No dia 24 de Agosto de 1785, Parmentier elabora para a corte do Rei Luís XVI, uma refeição onde todos os pratos tinham batata na sua composição. O rei entusiasmado terá dito na ocasião: “ - Senhor Parmentier: homens como vós não se recompensam com dinheiro. Há uma moeda mais digna do seu coração. Dai-me a mão e vinde beijar a rainha.” Desde então, a batata generaliza-se por toda a Europa, e será uma alimento decisivo, em especial nos países do norte onde escasseavam as fontes de vit. C durante os longos meses de inverno. A Europa Central e do Norte deve-lhe o fim do escorbuto, a partir do Séc. XVIII. Doença muito frequente, provocada por défice de vitamina C, a batata vai assegurar este nutriente quando escasseavam as suas fontes naturais: fruta e demais hortícolas frescos. Para além da Vit.C, a batata é fonte interessante de minerais como o fósforo e vitaminas do complexo B. Garante ainda quantidade apreciáveis de amido, o carburante ideal para o nosso metabolismo, capaz de proporcionar digestões quase isentas de resíduos metabólicos, produzindo energia de absorção contínua e demorada e promovendo a realização otimizada de esforços físicos e intelectuais. Este tipo de hidrato de carbono, também presente noutros cereais, deverá ser a forma preferencial de substrato energético do organismo. Os atletas, recorrem com fre-

quência a dietas com elevados teores de amido, pois sabem das vantagens da utilização desta substância na formação de glicogénio hepático e muscular, fontes de energia extra durante a competição. Infelizmente, a batata tem vindo a ser associada a ingestões elevadas de calorias e o seu consumo criticado. Na verdade, a batata fornece energia, mas energia de grande qualidade e em menor quantidade do que se pensa. 100 g de batata cozida fornecem apenas 83 calorias, enquanto que 100 g de bolachas de água e sal - 393 calorias e 100 g de Pão de Ló - 327 calorias.

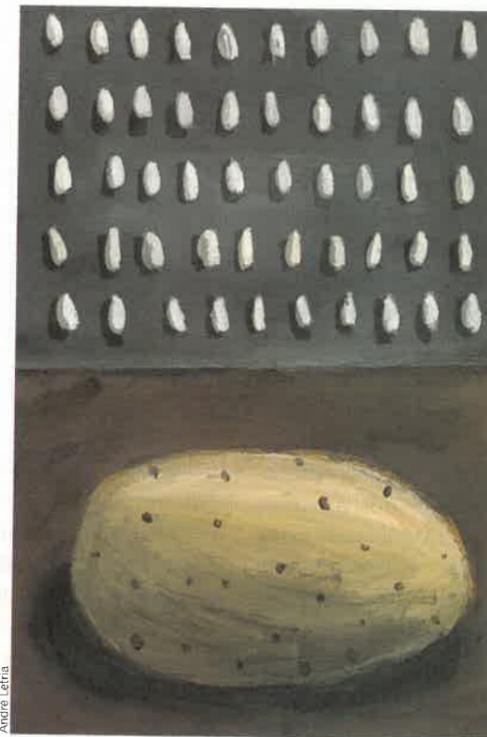
Arroz. Os documentos mais convincentes da domesticação e utilização do arroz pelo homem no Sudoeste Asiático aparecem na Tailândia, há cerca de 6000 anos. Inicialmente cultivado tanto em solos secos como em zonas húmidas, a produção do arroz e sua ciência são transportados através de diferentes correntes migratórias, do sul da China para as Filipinas cerca de 2000 a.C, para a Índia por volta de 2500 a.C., e da Coreia para o Japão cerca de 100 a.C. A sua importância económica e social foi de tal ordem no Sudoeste Asiático que, a maior parte das grandes civilizações asiáticas, incorporaram, na sua cultura, referências explícitas ao arroz e à maneira de o produzir e utilizar da melhor forma. Ainda hoje, o arroz é olhado com reverência, tal como o pão na cultura mediterrânica. Segundo a tradição chinesa “as coisas mais preciosas não são as pérolas nem o jade, mas os cinco grãos”, do quais o arroz é o primeiro e principal.

Mas o que faz o arroz comum (*Oryza Sativa L.*) ser tão importante na alimentação asiática? Em primeiro lugar, a quantidade de energia, quase em estado puro que transporta. A amêndoa do arroz transporta quantidades elevadas de amido, tal como outros cereais, sendo fonte energética de fácil absorção e utilização pelo organismo. Para além de energia, o arroz transporta ainda, aminoácidos de origem vegetal que se complementam bem com outras fontes vegetais de aminoácidos, como as algas, legu-

minosas e hortaliças. Quando estes alimentos se associavam nas dietas destas populações, originavam proteínas de maior qualidade e portanto de melhor aproveitamento pelo organismo. Assim, consumos abundantes destes vegetais, permitiam sobreviver e crescer com pequenas quantidades de proteína de origem animal, que provinham do peixe ou carne, alimentos pouco frequentes em muitas zonas sobrepovoadas da Ásia. O arroz não polido, possuía ainda gorduras insaturadas e vitaminas no germe e escutelo, para além de abundantes minerais na aleurona. As partes externas do grão possuíam também lenhinas, celulose e hemicelulose, substâncias essenciais ao bom funcionamento digestivo, que faziam deste alimento, a base da alimentação oriental. Infelizmente, o arroz que actualmente chega a nossas casas, bastante mais polido e esbranquiçado, perdeu grande parte destas características, mantendo-se apenas como um depósito de amido e pouco mais. Por exemplo, o branqueamento do arroz retira-lhe 2/3 da celulose e hemicelulose, e parte substancial das vitaminas e minerais...

O arroz chega à Europa através dos homens da expedição de Alexandre da Macedónia, que regressam da Índia entre 344-324 a.C. Depois dos Celtas e Iberos o introduzirem na Península Ibérica, chega a vez dos Portugueses o levarem para outras paragens. Pelas nossas mãos, o arroz chega a Cabo Verde e ao Brasil, continuando a gozar entre nós de elevada estima. Actualmente, os Portugueses são os maiores consumidores de arroz da Europa. Devido a esta nossa preferência, deveríamos ter uma atenção especial para com este alimento. Protegê-lo e acarinhá-lo mais, consumindo arroz menos polido ou pré-vaporizado (paraboiled) pois são formatos mais ricos do ponto de vista nutricional. Utilizar o arroz para consumir hortícolas, como o permite o saboroso e lusitano, arroz malandro. Utilizar o arroz em conjunto com o feijão, ou outras leguminosas, para elaborar o extraordinário arroz de feijão, formato engenhoso de construir proteína vegetal de maior qualidade a baixo custo. Ou ainda, utilizar o arroz para preparar arroz doce, sobremesa muito nossa, de elevado interesse nutricional, mas infelizmente tão desprezada nos cardápios dos restaurantes nacionais e não só.

Do arroz e da batata muito ficou por dizer, na maior parte dos casos, coisas boas e abonatórias, em especial quando cozinhados de forma simples e pouco elaborada. Contudo, o arroz e a batata não possuem uma marca, uma identidade nobre que permita publicidade luminosa e promoção diferenciada. São apenas laboriosos operários da nossa boa alimentação, cinzentos indícios da nossa vontade de consumir de forma nutricionalmente equilibrada e honesta. ★



BATATAS À ITALIANA

800g de batatas descascadas e em fatias; 500g de cebolas cortadas às rodellas; 500g de tomates maduros pelados e cortados em fatias; azeite; miolo de 1 fatia de pão esfarelada; orégãos; sal; queijo ralado.

Coloque numa travessa as batatas, alternando-as com camadas de cebolas e fatias de tomates, salgue, e cubra com o azeite. Cubra a última camada com o queijo ralado, o miolo do pão esfarelado e os orégãos. Leve a travessa ao forno a 160º C e deixe cozinhar cerca de uma hora.

BATATA DOCE COM FEIJÃO

1 morcela pequena; 1/2 chouriço de carne; 500 g de entrecosto; 500 g de feijão vermelho; 1 kg de batata doce; 40 g de banha; 2 dl de azeite; 2 cebolas; 1 folha de louro; Pimenta ; Sal.

Coza o feijão, previamente demolido, com as carnes em lume brando. À parte faça um refogado com a banha, o azeite, as cebolas picadas e a folha de louro. Deite no refogado o feijão cozido mais a batata cortada aos cubos, mexendo ligeiramente e adicione alguma água da cozedura do feijão. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer em lume brando. Se necessário rectifique com a água da cozedura do feijão. Quando cozido, sirva numa travessa em conjunto com as carnes.