

Pepe e o Tomate

Esta entrevista com o detective Pepe Carvalho só foi possível sem a autorização de seu pai, Manuel Vázquez Montalbán. Pelo facto pedimos desculpa, aconselhando a leitura de toda a obra deste Catalão, amante da boa mesa tomateira.

TL – Pepe, estamos aqui no Leopoldo, em frente de uma bela fatia de pão, esfregada com tomate maduro, para conversarmos precisamente sobre esta jóia da alimentação mediterrânica.

Pepe – Sim, claro, o tomate, desde sempre apreciado pelos Gregos para acompanhar o famoso sarrajão do Mar Negro, o fruto vermelho que os livros do gastrónomo romano Apicius referem inúmeras vezes, a sopa revigorante da Andaluzia Árabe também conhecida por Gaspacho, que sem o tomate nada seria... Este alimento que é citado por tudo quanto é ensaísta alimentar da história do mediterrânico.

Noto em ti, alguma ironia ...

Estou a rir por uma razão simples. Sabias que o tomate é de origem americana ?

Não me digas que é como o barbudo do Pai Natal, que foi inventado pela Coca-Cola ?

Não, mas só depois da conquista do México, em 1523, é que os Espanhóis o deram a conhecer à Europa. E mesmo as populações indígenas não o apreciariam muito. Durante todo o séc. XVI, andou por aí à sorte, sendo cultivado como planta ornamental. Os Italianos foram os primeiros a enfeitá-lo por ele. Como as variedades iniciais eram de cor amarela, chamaram-no "pomodoro", maçã de ouro, designação que ainda hoje permanece.

Mas se é assim, porque é que se fala tanto dele na alimentação mediterrânica ?

Parafraçando um célebre homem do Sul, o tomate chegou, viu e venceu. Olha, é como se tivesse sido nosso toda a vida. Isto porque o tomate é um meridional por natureza. Repara... é muito dado mas tem uma personalidade vincada. Gosta de sol e adapta-se bem em qualquer parte sem grandes mordomias. Tem uma cor forte, o vermelho, a cor de quase todas as bandeiras dos países mediter-

rânicos. Depois, produz uma quantidade enorme de água pura, filtrada e enriquecida em minerais, que é imprescindível em terras de boca seca. Esta qualidade, permite ao tomate entrar na maior parte dos preparados da bacia mediterrânica. A água libertada lentamente pelo tomate, hidrata os caldos impedindo o azeite de ultrapassar os 100º C durante as Cataplanas, Caldeiradas e mesmo Guisados. É portanto um garante da não existência de compostos tóxicos à nossa mesa.

Mesmo assim, ouvi dizer que o tomate é muito pobre. Praticamente não tem proteínas, gordura ou hidratos de carbono.

Isso é conversa de Gringo. De facto, o tomate praticamente não possui macronutrientes. Mas é aí que começa a sua grandeza, pois possui muito poucas calorias, cerca de 35 calorias por tomate. Água pura sem calorias, é o que é... Qualquer dia, ainda lhe põem o rótulo, "baixo teor em gordura e calorias". Olha, o tomate é como a mulher mediterrânica. Não precisa de rótulo, para sabermos que possui um baixo teor de gordura. Já as Gringas...

Mas o tomate parece que é mais do que água .

Muito mais, e a procriação ainda vai no adro. Sabias que o tomate é uma excelente fonte de carotenóides como o licopeno, vitamina C, potássio, complantix, para além de possuir tiamina, riboflavina, niacina, vit. B6, ácido fólico, ferro, magnésio, cobre, fósforo...

Espera, espera aí, tu dizes que o tomate é rico em licopenos ?

Tu sabes o que são licopenos ?

Claro, ou pensas que a TL anda a dormir. Já aqui falámos dessas substâncias que parecem proteger



o organismo do cancro da próstata.

Pois bem, o tomate contém diversas substâncias químicas, entre elas os licopenos. O tomate é a principal fonte de licopenos na nossa alimentação. Estas substâncias pertencem à família dos carotenóides e dão a cor vermelha ao tomate. Para além da cor, actuam no nosso organismo, melhorando a nossa capacidade imunitária e inibindo as reacções oxidativas responsáveis

pelo envelhecimento celular. Recentemente, diversos estudos começaram a sugerir que os homens que consumiam regularmente tomate, e em especial nos mais diversos preparados culinários, corriam menos riscos de sofrer de cancro da próstata do que aqueles que não o faziam.

Queres dizer que o tomate da tomatada contém mais substâncias protectoras do que o tomate em cru .

Sim, essa é a suprema vitória da gastronomia mediterrânica. O tomate, ao ser cozinhado em azeite, liberta maiores quantidades de licopeno pois as paredes celulares do fruto rompem-se com o aquecimento, e como esta substância é solúvel no azeite, liga-se a este sendo absorvido em maiores quantidades no organismo.

Quer isto dizer que uma tomatada com ovos, um arrozinho de tomate, um pão regado com azeite e pasta de tomate, uma sopa de tomate, todos estes hinos à simplicidade e ao bom comer, são autênticas formas de se viver mais anos sem doença...

Talvez, mas isso não me interessa muito. O que me dá um certo gozo é comer. Apreciar o tomate, o bom tomate que não veio da estufa, mas da horta aqui perto, acessível a todas as bolsas e apenas dependente de uma cozinheira que o saiba respeitar. O tomate que chegou pobre à bacia mediterrânica, que aqui cresceu e foi acarinhado e que hoje é respeitado por todos como o alimento do futuro.

Bem hajas Pepe, por mais esta lição. Até sempre.★

Nota: Manuel Vázquez Montalbán, tem vindo a ser publicado pela editora Caminho. Escreveu entre outros "A Gula", "Receitas imorais" e "Venho da parte de Pepe Carvalho", onde a gastronomia Mediterrânica e o pão com tomate estão quase sempre presentes.

CREME DE TOMATE

1 kg de tomates maduros; 2 cenouras; 2 cebolas; 2 talos de aipo; 2 colheres de (sopa) de caldo de carne; 2 colheres de (sopa) azeite; 2 colheres de (sopa) de natas; 1 colher de (sopa) de maisena; sal e açúcar, q.b.

Juntam-se os tomates, as cebolas, as cenouras e o aipo cortados em pedaços, o açúcar e a água necessária para a sopa. Deixa-se cozer e passa-se pelo passe-vite. Adiciona-se então a maisena desfeita num pouco de água fria mais as natas e o concentrado de carne. Bate-se com a varinha, torna a ir ao lume para engrossar e tempera-se com sal. Rectifique a textura com água ou farinha. Quando pronto, serve-se, com quadrinhos de pão frito ou torrado.

BACALHAU VERMELHO

4 postas de bacalhau, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 1 lata de tomate pelado, 1 dl de azeite, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro, farinha, açúcar, sal e pimenta q.b.

Depois de demolhado, corte o bacalhau em lombos e cubra-os de leite. Entretanto prepare a calda: corte a cebola em rodelas finas, regue com o azeite e deixe cozer lentamente, durante alguns minutos em lume brando numa panela fechada. Quando a cebola estiver amolecida deite o tomate pelado mais a salsa, o alho e o louro e deixe apurar em lume brando. Retire então o louro e os dentes de alho, passe pela varinha a mistura e tempere com açúcar, sal e pimenta deixando apurar novamente já com o lume apagado e a panela tapada. Escorra agora os lombinhos de bacalhau, passe-os por farinha e frite-os em azeite. Depois de fritos, escorra-os e junte-os ao molho deixando ferver 5 minutos. Sirva polvilhado com salsa picada. Serve-se com puré de batata, azeitonas pretas e salada.