

A crença no alho

O alho, encarado com desprezo pelos profissionais da saúde, maltratado durante décadas pelos estudiosos da nutrição, aparenta renascer à beira do séc. XXI. Nada que os nossos avós não soubessem.

Vou de viagem pelo país que se esconde cada vez mais de mim. Procuo em cada esquina caíada, um cheiro ou um sabor que me devolva a memória perdida. Inicialmente, procuro como um caçador, de músculos tesos e olfacto atento. Depois, à medida que o sol cresce, deixo-me levar pelo cansaço. Apodera-se de mim um estranho torpor que me arrasta ao acaso, que me guia sem eu saber, de boca seca e cabeça ausente, até um pequena tasca que transpira caracóis e orégãos em incontidas baforadas olfactivas. A meu lado, sentado na penumbra, um alentejano sem idade entretém-se mais a sua navalha a cortar duas cabeças de alho que rega cuidadosamente com um fio de azeite sobre o pão fresco da manhã. Sinto-lhe o prazer nos olhos enquanto corta meticulosamente o bulbilho, depois de separada a fina túnica que o envolve. O aroma forte dos diferentes compostos sulfurados presentes no alho envolvem-me como se eu fosse um intruso daquele ritual. Mesmo assim, continuo sentado a seu lado, fascinado com a sua destreza de mãos e com o gozo que lhe advém daquela frugal refeição. Sinto que existe ali mais do que puro prazer gustativo. Como que uma relação de profundo comprometimento e crença no que está a fazer. Os gestos são excessivamente rigorosos e o olhar está demasiadamente concentrado para que se trate apenas de prazer.

Saio e penso-me a pensar: Em que acredita aquele homem? O que o faz assim tão solene na hora da refeição?

Penso que é mais um a acreditar na crença do alho. Mais um que através do *Allium sativum* se liberta das leis inexoráveis da vida. Como o fazem desde há 4000 anos, diversos povos da Ásia Ocidental e do

Mediterrâneo. Esta crença nos poderes milagrosos do alho está descrita desde tempos imemoriais, sendo a mais representativa e bem documentada, aquela proveniente do Antigo Egipto, onde o alho entrava na maior parte dos pratos. No Egipto dos Faraós, das favas castanhas e das lentilhas cozinhadas em potes de barro, terra a dentro, o alho era tempero omnipresente. A par dos seus atributos culinários, o alho era considerado um potente excitante, fornecido aos escravos que construíram as Grandes Pirâmides e parte integrante das substâncias a utilizar em caso de doença. Romanos e Gregos vão mais tarde utilizar o alho para tratar feridas provocadas por picadas de insectos e mordeduras de animais ferozes e ainda na cura de doenças infecciosas e no tratamento da asma. O alho atravessa depois toda a Idade Média envolvido em mistério e superstição. Entre outras, atribuíam-lhe a faculdade de afastar espíritos malignos e demónios. Contudo, nunca deixou de estar intrinsecamente ligado à grande gastronomia e à cozinha de cariz mais popular. A famosa sopa de Bartolomeo Stefani, cozinheiro chefe da família Gonzaga, publicada em 1662 no livro *L'arte de ben*

cucinare, ilustra bem a presença marcante desta herbácea, antes da Renascença Italiana chegar em força e revolucionar toda a alta gastronomia europeia. Em 1858, Luís Pasteur dá os primeiros passos para ilustrar cientificamente os atributos do alho. Documenta os efeitos do alho sobre o crescimento bacteriano, afirmando que este pode ser utilizado como substância antibacteriana, e é precisamente quando a penicilina se esgota nos campos de batalha da II Grande Guerra, que de novo o alho virá a ser utilizado como



anti-séptico para desinfetar feridas e evitar a temível gangrena, causa de muitas amputações durante este período. A que se deve este efeito? Pouco se sabe e nem mesmo as ciências da nutrição têm manifestado interesse pelo alho. O alho é um alimento fornecedor de pequenas quantidades de nutrientes para a nossa alimentação pois é utilizado como aromatizante, em pequenas quantidades e em especial pelos povos do Sul da Europa. Logo à partida, algo que não interessa muito às empresas e grandes grupos de investigação, sediados nos países do Norte. Depois, sabe-se que o alho em doses elevadas pode ser indigesto e ainda por cima é difícil de estudar. Isto porque encerra na sua composição diversos mistérios químicos. Um deles é a enorme quantidade de compostos sulfurados, que se podem dividir basicamente em cinco grandes grupos e que são muito frágeis e voláteis, ou seja, depois do alho cortado evaporam-se facilmente. Assim, um alho esborrachado com casca é diferente de um alho descascado e cortado em pequenas fatias. Mas isto não quer dizer que o alho cortado e cozinhado modifique substancialmente os seus efeitos, pois estes compostos sulfurados vão-se transformar pela acção do calor, do oxigénio e de enzimas como a alinase, em novos compostos sulfurados com outros atributos, eventualmente também benéficos sobre a nossa saúde. Ainda por cima, muitos destes compostos são difíceis de identificar pois alteram-se em segundos e não se deixam refrigerar. Complexo, muito complexo e misterioso o mundo químico do alho onde muito está ainda por descobrir.

Recentemente, diversos trabalhos científicos fizeram a identificação de populações onde o consumo de alho é elevado, ou então, este alimento foi fornecido deliberadamente a diversos grupos de pessoas. Os resultados parecem sugerir que o alho reduz a quantidade de colesterol total circulante, que é capaz de reduzir a agregação plaquetária e contribui ainda para a diminuição da tensão arterial. Apesar de só agora terem sido iniciados estes trabalhos e de ainda ser muito cedo para serem retiradas conclusões definitivas, volto atrás, àquela pequena tasca perdida no Alentejo. Relembro-me do olhar daquele homem sem idade, em frente da sua ração de azeite, pão e alho. Será que ele já sabe tudo isto e não me disse nada? Que mistério envolve o seu olhar seguro? Que certezas possui? Perante ele, os meus conhecimentos e as minhas dúvidas científicas desvanecem-se, porque certamente a sua fé é o mais importante.★



ALHADA DE ABÓBORA (6 PORÇÕES)

2 dentes de alho picados, 1 cebola grande picada, 4 colheres de sopa de azeite, 650 g de abóbora cortada aos cubos pequenos, 350 g de milho cozido (2 chávenas) orégãos e sal a gosto.

Frite o alho e a cebola com o azeite em lume brando numa panela tapada. Quando o alho e a cebola estiverem amolecidos acrescente a abóbora, o milho, os orégãos e 2 chávenas de água. Tempere e deixe cozer até a abóbora ficar macia.

CAÇÃO DE ALHADA (4 PESSOAS)

1 Kg de cação limpo, 8 colheres de (sopa) de azeite, 7 dentes de alho grandes, 1 folha de louro, 1 ramo de coentros frescos, 1 colher de (sopa) de vinagre, 2 colheres de (sopa) de farinha, sal e água.

Lave o peixe e corte-o em postas. Tempere com sal e deixe repousar algum tempo. Num tacho aqueça em lume brando o azeite, a folha de louro e os alhos descascados e desfeitos com uma colher de pau. Em seguida junte as postas do cação e os coentros picados. Deixe ferver, regue com o vinagre e polvilhe com farinha, virando o peixe. Ferva até apurar de novo. Cubra com água fervente, tape o tacho e cozinhe até o peixe ficar cozido e o molho apurado. Acompanhe, com batatas cozidas.