

ALIMENTA-SE BEM?

Para responder a esta pergunta, uma das mais conceituadas organizações na área da alimentação, a "World Cancer Research Fund" construiu um inquérito muito fácil de preencher. Basta ser honesto consigo próprio, colocar um círculo na resposta certa e no fim fazer as contas.

■ Pedro Soares

Para iniciar o inquérito, que se adaptou à realidade alimentar Portuguesa, pegue num lápis e faça um círculo na resposta certa. Lembre-se que quando aparecer:

Frequentemente = quase todos os dias.

Às vezes = uma vez por semana.

Raramente/nunca = uma vez cada 2 a 3 semanas ou ainda menos.

1) Quantas vezes é que come fruta ao pequeno almoço?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

2) Come sopa com hortícolas (couves, espinafres, nabijas...) pelo menos uma vez por dia?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

3) Escolhe sandes que contenham alface, tomate ou outro vegetal?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

4) Quando tem fome ao longo do dia, fora das refeições principais, come fruta?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

5) Escolhe cereais pouco peneirados, ou seja, pão de mistura, caseiro ou integral, cereais de pequeno almoço com fibras...

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

6) Come vegetais de cor amarela como a cenoura ou abóbora?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

7) Consome feijão, grão de bico ou lentilhas?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

8) Utiliza alho, cebola ou ervas como a salsa, coentros... para aromatizar a comida em vez de sal?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

9) Consome peixe e especial, atum, sardinha ou cavala?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

10) Quando petisca, ao longo do dia, escolhe frutos secos ou sementes?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

11) Come laranjas, tangerinas ou kivis?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

12) Escolhe as partes magras da carne ou retira-lhe as gorduras visíveis?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

13) Escolhe produtos lácteos com reduzido teor de gordura como leite meio-gordo ou iogurte magro?
Frequentemente (2) Às vezes (1)

Raramente/nunca (0)

14) Quando come fora pede sopa ou então salada para acompanhar o prato principal?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

15) Quando cozinha, utiliza preferencialmente o azeite?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

16) Bebe sumos de fruta (naturais) ou adiciona fruta aos seus batidos?

Frequentemente (2) Às vezes (1)
Raramente/nunca (0)

Agora faça as contas e veja qual a sua pontuação. Se obteve:

0-10 Provavelmente já sabe que não se alimenta da forma mais saudável. Veja o que não está bem e comece a mudar gradualmente nas próximas semanas. Não se deixe tentar por um mero suplemento vitamínico que não lhe resolve todos os problemas. Com uma sopa e uma peça de fruta fique provavelmente mais satisfeito e gasta certamente menos dinheiro. Felizmente, a alimentação tradicional Portuguesa, rica em sopas e pratos de peixe e vegetais oferece tudo o que necessitamos para uma alimentação variada e equilibrada.

11-21 Não come mal de todo, mas ainda pode melhorar. Veja onde estão os seus pontos fracos e faça as



mudanças de forma gradual. Acima de tudo, deve ser prazer com a sua alimentação. A gastronomia Portuguesa oferece um enorme leque de opções saborosas, desde esse poço de vitaminas que são as sopas até aos pratos onde abundam vegetais e peixe sem esquecer a fruta. Não se esqueça que a forma de cozinhar é determinante. Prefira caldeiradas, jardineiras, cozidos e grelhados, onde os nutrientes são protegidos.

22-32 Muito bem. A sua alimentação protege o seu organismo e ajuda-o a funcionar melhor. Agora passe a mensagem e estimule os seus mais próximos a acompanhá-lo(a). Acima de tudo, divirta-se à mesa e nunca se poupe a novas aventuras do paladar. Já verificou a quantidade de sopas existentes na nossa gastronomia nacional, a enorme variedade de peixes da nossa costa, as diferentes variedades de azeite...? Continue e parabéns mais uma vez. ■

SOPAS BEIRÃS

Sopa de Feijão

0,5 l de feijão vermelho; 2 cebolas médias; 1 folha de louro; 1 dl de azeite; 1 molho de poejos; 1 colher de chá de colorau; 250 g de pão caseiro duro; água e sal

Depois de demolido, coze-se o feijão em água temperada com sal. À parte, leva-se ao lume, num tacho, o azeite, em conjunto com as cebolas cortadas às rodela e a folha de louro. Adiciona-se a água de cozedura com metade dos feijões, mais os poejos e o colorau (a outra metade desfaz-se à parte com a trituradora) e deixa-se apurar. Junta-se tudo e deita-se bem quente numa terrina sobre o pão cortado às fatias.

(Esta sopa é especialmente apropriada para recuperar de um esforço físico mais intenso ou para atletas após a prática desportiva)

Sopa de Beldroegas

1 molho de beldroegas; 1 dente de alho; 1 cebola; batatas q.b; sal; azeite q.b;

Levam-se as batatas a cozer mais a cebola. Depois de cozidas trituram-se. Lavam-se as beldroegas e ripam-se as folhas que se adicionam ao puré quando este ferver. Tempera-se com sal e azeite. Deixa-se ferver mais um pouco e serve-se quente.

(Esta sopa simples, adapta-se muito bem a todos aqueles que queiram perder peso ingerindo ao mesmo tempo nutrientes que os protegem face à doença. Reduzindo (mas não eliminando totalmente) o volume de batatas e azeite consegue-se uma boa sopa com menos calorias e todo o sabor)

Pode encontrar muitas mais receitas saudáveis e saborosas, da grande tradição gastronómica Beirã, no livro recentemente publicado pelo INATEL - Comeres e Sabores da Beira Interior.