

## COMEÇAR DE NOVO

No ano escolar que agora se inicia, vai-se aprender nutrição em muitas escolas do nosso país. As vitaminas, os minerais e seus efeitos vão ser ensinados e decorados por muitos milhares de alunos. Noutras escolas, poucas... faz-se o caminho... comendo. Acho que prefiro a segunda opção.

■ Pedro Soares

Em Setembro, renova-se o ano escolar e cresce a ilusão. Compram-se livros novos e fazem-se amigos. Algumas escolas apresentam-se de cara lavada e cheias de vontade de ensinar a fazer. A escola que vos quero apresentar chama-se "Alvoroco". É a minha escola e apesar de ter um nome assim para o esquisito, planeia mais um ano escolar exemplar, fruto da paixão de um corpo de professores entusiasta e apaixonado por aquilo que faz. No ano passado, este grupo de professores, em conjunto com os pais, funcionários, alunos e 2 Nutricionistas Camarários, decidiu meter as mãos à obra. A ideia era transformar a cantina escolar num local de aprendizagem. Uma espécie de laboratório vivo onde se aprendesse a cozinhar, a conhecer os alimentos, os nutrientes e as regras básicas de higiene alimentar necessárias a uma vida saborosa, saudável e plena de convívio. A primeira medida foi fazer algumas obras na cozinha e sala de refeições, de forma a permitir o escrupuloso cumprimento das regras de higiene e segurança alimentar. Criaram-se bancas separadas para trabalhar frescos e cozinhados. Criou-se um circuito próprio para os lixos. Aumentou-se a área de armazenamento e o sistema de refrigeração e exaustão. A sala de refeições foi transformada de forma a ser menos ruidosa com a utilização de

materiais próprios de insonorização. Introduziram-se algumas plantas ornamentais, adquiriram-se mesas de 6 lugares e cadeiras mais confortáveis. O pessoal que atende arranjou umas batas brancas e outras "bordeux". Para as cozinheiras, arranjou-se fardamenta própria com o símbolo da nossa escola bem visível, o que as deixou contentíssimas. O senhor Manuel, o nosso electricista, dono dos maiores bigodes que eu já vi à face da terra, arranjou tempo e engenho e montou-nos um sistema de som à maneira. Ouve-se música sem barulho durante a hora das refeições e até se fazem algumas experiências e jogos com os professores das áreas musicais.



André Letria

Numa segunda fase, iniciou-se um processo de formação, orientado pelas Nutricionistas, com as cozinheiras e pessoal do economato. Discutiram-se ementas saudáveis e saborosas adaptadas às diferentes épocas do ano. Os pratos da gastronomia portuguesa passaram a ser uma referência obrigatória. Defini-

ram-se os dias festivos onde as ementas seriam adaptadas de forma a serem elas próprias objecto de estudo e discussão. Criaram-se os dias da cozinha aberta onde nós podíamos participar na elaboração das refeições e podíamos até convidar os nossos pais a vir (Ainda me lembro da caldeirada de peixe da mãe da Helena Cunha...) Paralelamente criou-se uma horta em terrenos anexos à escola onde cada turma tinha um canteiro. Este ano talvez possamos ter galinhas.

Este ano, vamos iniciar a terceira fase do nosso projecto. Algumas aulas de ciências do meio vão ser dadas na cozinha. Por exemplo, vão-nos explicar o que são e para que servem as proteínas, através de jogos com alimentos. Vamos fazer bolos sem açúcar e vamos ver que quantidades de gordura são necessárias para fazer diferentes tipos de pastéis. As ementas vão

continuar a ser discutidas por todos. Vamos fazer uma ordenação dos pratos preferidos e eleger a refeição mais saborosa cada semana. A votação também poderá ser feita pela Internet, o que será uma novidade. Este ano, as nossas cozinheiras vão perder o medo e vão começar a vir à mesa perguntar se a comida está do agrado de todos.

Os professores vão ser incentivados a beber água às refeições e vai ser proibido (mesmo) fumar no interior do refeitório. A gestão da escola, comprometeu-se a tornar o refeitório escolar, um local de convívio, onde grande parte dos alunos gosta de almoçar e se sente bem. Vamos ter, inclusive, alguns dias em que após a refeição, vamos convidar alguns artistas para apresentarem os seus trabalhos (pelo menos um mágico e um pintor já aceitaram) e convidar algumas pessoas importantes da terra para virem tomar a sobremesa connosco. Espero que o Rui Costa possa aparecer um dia destes... e já agora o Luís Figo, que mesmo não sendo da terra são sempre bem vindos.

Acho que a cantina vai tornar-se num espaço cada vez mais fixe, com boa música, onde a maior parte dos meus colegas almoça comigo. A comida não é cara e nos dias de bufete, podemos escolher o que queremos... vejam lá, até pizza já nos serviram.

Foi aqui que aprendi a gostar de salada e das boas sopas que a D. Maria, a nossa cozinheira, prepara. Foi também aqui que aprendi a divertir-me à mesa. Comer devagar, contar anedotas, apreciar a comida e as miúdas que passam, discutir geometria e as curvaturas mais perfeitas... Acho que chamam a isto a slow-food. Eu por mim digo apenas: "Tá-se bem aqui em Alvoroco". ■