

A AMÊNDOA, PRODÍGIO DO SUL

Vão-se acabando as amêndoas e as amendoeiras no Mediterrâneo. Perde-se um produto de excepcional qualidade alimentar e um pouco da nossa tradição popular.

■ Pedro Soares

Davam-se pelo nome de "Bonita", "Convento" ou "Lourencinha" e estendiam-se em mantos brancos pelo concelho de Portimão. Mas também existiam os cultivares do "Ludo", "Ferragudo", "José Dias". As saborosas da "Fôfana" ou as molinhas do "Molar da Fuzeta". Há um século atrás, 5826 hectares algarvios estavam plantados com amendoeiras, produzindo em média qualquer coisa como 1583 toneladas de amêndoa, das quais 10 % eram consumidas localmente e o restante exportado para Inglaterra, Alemanha, Holanda e Bélgica. Em 1965, existiam no Algarve cerca de 4,2 milhões de amendoeiras, produzindo cerca de 10 000 toneladas de amêndoa. A amêndoa entrava na alimentação da população, como "snack" entre as refeições, como aperitivo, ao pequeno-almoço, ou então no vasto receituário de doces em que a região é pródiga. A casca da amêndoa era ainda utilizada como combustível e o óleo na cosmética. Com a chegada do turismo e da laranja, a amendoeira começa a perder terreno. Com poucos incentivos à sua produção e com o silêncio das autoridades educativas e da saúde, o consumo de amêndoa declinou substancialmente na região. Em 1976, o Algarve já exportava apenas 300 toneladas de amêndoa e nos anos 80, os valores das exportações tornaram-se vestigiais. A paisagem alterou-se substancialmente com a chegada do betão e

das novas culturas. As amendoeiras que exigiam manutenção e novas plantações foram perdendo terreno. Paralelamente, ao longo dos anos 80 e 90, foram chegando novas evidências científicas que comprovavam o excepcional valor nutricional da amêndoa. Ou seja, enquanto no terreno as amendoeiras definhavam, na literatura científica, comprovava-se a excelência alimentar da amêndoa e a necessidade urgente de as ter de volta à nossa mesa com regularidade. A ironia desta triste história, é o facto dos norte-americanos, hoje os maiores exportadores mundiais deste fruto seco, estarem a promover o seu consumo entre os países mediterrânicos, local onde ela foi rainha e senhora durante centenas de anos.

Mas o que tem a amêndoa de tão extraordinário, que a faz ser promovida quase como super alimento? Entre outras boas notícias, as amêndoas, possuem na sua composição um conteúdo relativamente elevado de ácidos gordos mono e polinsaturados, não possuindo ácidos gordos saturados e colesterol. Ora na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, um ponto chave é o consumo de baixas quantidades de ácidos gordos saturados e colesterol. Quando se substituem produtos ricos em ácidos gordos saturados por frutos secos, como a amêndoa, a dieta mantém idêntico valor energético, mas favorece-se a redução do colesterol plasmático. A amêndoa

possui ainda na sua composição, ácido oleico, semelhante ao existente no azeite, responsável pela redução das lipoproteínas de baixa densidade (LDL), aquelas que contribuem para produzir mais danos nas nossas artérias. Paralelamente, a amêndoa possui na sua composição, ácido linoleico, fitoesteróis, Vit. E e Selénio, relacionados não só com a boa saúde arterial, mas também com a pre-

venção de doenças crónicas como o cancro, diabetes e cataratas. Mas a amêndoa não se fica por aqui. Possui na sua composição os minerais, Cálcio, Ferro, Magnésio, Fósforo, Potássio, Zinco, Cobre, Manganésio, e as vitaminas, Tiamina, Riboflavina,

Niacina, Ácido Pantoténico, Vit. B6 e Ácido Fólico. Possui ainda fibra em quantidades apreciáveis, cerca de 12g por cada 100 g de amêndoa (porção edível). Estas substâncias não calóricas, que se podem subdividir em celuloses, hemiceluloses, lenhinas, pectinas, gomas, mucilagens, ceras, taninos... chegam ao cólon praticamente sem serem modificadas. Desempenham então um

papel fundamental na nossa saúde, pois quando consumidas regularmente e em doses adequadas, reduzem, entre outros, os riscos do aparecimento de obstipação, cancro do cólon, hipercolesterolemia, diabetes tipo 2 e obesidade.

Temos assim tudo o que é básico, indispensável, neste simples fruto. As proteínas de origem vegetal, os hidratos de carbono, as gorduras essenciais, as vitaminas, os minerais e as fibras, para além de um conjunto de substâncias protectoras ainda pouco conhecidas e que há muitos milhares de anos zelam pela nossa saúde. Temos também a tradição da amêndoa na nossa doçaria, nos nossos aperitivos, no nosso dia-a-dia. Só nos falta mesmo ter a inteligência e a ousadia de a salvar. Enquanto é tempo... ■



André Letria