

CULINÁRIA SAUDÁVEL E GOSTOSA

18  
mymmmmm

A comida do dia a dia, para ser como manda a lei, tem que nutrir e dar prazer.

Diz-se por aí que o que sabe bem faz mal mas não concordamos; pode acontecer, e infelizmente acontece, que muita gente aprecia hoje comida que faz mal. De facto, nos últimos anos, a culinária virou os pés pela cabeça, tal como a proporção em que se consomem os vários alimentos e a própria natureza e a qualidade destes. Em consequência, os gostos tradicionais, apurados ao longo de séculos como resultado de experiências que nos levaram a distinguir empiricamente o que faz bem do que faz mal, esbouaram-se em poucos anos para dar lugar a novas formas de comer, com seus paladares estranhos e aspectos exóticos, que pouco têm a ver com alimentação.

Como já acontece há mais anos em países ricos, nos quais o "consumismo alimentar" substitui a compra de "alimentos para comer", ou seja, para nos alimentarmos e gozarmos com isso, em Portugal estamos agora a ser empurrados para o supérfluo alimentar, para a moda do já pronto, para novos sabores modernos, em suma, para o esbanjamento; e isso só interessa a quem vende. O sabor da comida de todos os dias está profunda e perigosamente adulterado. O lixo alimentar retira espaço a alimentos saudáveis judiciosamente combinados e cozinhados sem perigo.

Podemos afirmar que a culinária urbana moderna concorre para a catatónica modificação dos níveis sanitários das sociedades de consumo. As doenças que hoje mais nos afectam, as metabólicas e degenerativas, são favorecidas tanto por produtos "alimentares" novos como por novas formas de confecção culinária.

Não advogamos revivescer a culinária tradicional a não ser em dias de festa; o ritmo de vida actual não o permite. Mas temos que saber aproveitar tudo o que ela nos ensina de equilíbrio, paladar e modo higiénico de confeccionar.

A cozinha actual, seja em casa ou no restaurante, perde qualidade, é monótona, sabe sempre ao mesmo, não satisfaz as necessidades nutricionais, desequilibra o nosso metabolismo e é tóxica.



Para acabar com os grandes erros culinários actuais, vamos propor algumas sugestões.

Os fritos são hipercalóricos, de digestão difícil, tóxicos e cancerígenos. Vamos tentar suprimi-los no dia a dia e guardá-los para quando o rei faz anos. Os fritos são caros, não se fazem tão rapidamente como se diz, obrigam a gastar tempo a ver como vão e sujam tudo em redor.

Grelhe sem gordura, coza, prepare açordas, caldeiradas, jardineiras, ensopados ou outros cozinhados em tacho pela técnica de "tudo em cru". Muitos destes pratos podem congelar-se depois de prontos e ficam mais gostosos se se espurarem um pouco antes de servir.

Batatas descascadas cozidas em vapor ou com casca na água (saborosíssimas!) assadas no forno com casca (e quem tiver borrvalho...), em puré, ou salteadas substituem as batatas fritas com vantagem. E podem preferir-se outros acompanhamentos; porque não esparguete cozido (em menos de 10 minutos está pronto e não se suja nada) e, em geral, mais massas, farinha de pau, arroz, açorda de pão, leguminosas cozidas (feijão, grão, ervilhas), ou outros?

Em vez de rissois e croquetes aponte para rolinhos de carne assados no forno ou em tacho; duma maneira ou de outra, dispense gordura por completo e utiliza uma calda, ou então, enrole-os num picado, por exemplo, de cebola e pimento e depois numa folha de alface ou couve. Mas há os empadões de carne e puré, ou de carne e arroz ou massa com molho branco.

A mensagem a reter é usar pouca ou nenhuma gordura para confeccionar.

Um cozinhado em tacho dispensa gordura porque as próprias carnes ou peixes já têm que chegar; às vezes, tanta que até é preciso limpá-la primeiro. Quando cozinhar aves em tacho, não exite; retire a pele e toda a gordura. E quando assar carne ou peixe no forno não adicione gordura; vá regando com a própria marinada em que teve os alimentos a tomar gosto.

Procedendo como temos vindo a explicar, ganhamos a grande batalha contra a gordura. Mas é preciso ganhar outra, a do sal.



Podemos apaladar a comida sem recorrer ao sal ou, pelo menos, reduzindo o seu gasto. Duas grandes vias servem. Ou juntamos aromas ou cozinhámos de modo a aproveitar os sabores e os odores dos próprios alimentos.

O ramo de cheiros, ervas aromáticas, especiarias em porções mínimas podem enriquecer muito um cozinhado.

Cozer em vapor deixa aos produtos vegetais o seu intenso gosto original. Cozer em muita água torna tudo desenhado mas se juntarmos só um golo de água ou até nenhuma (depende da natureza do que se cozinha) e se deixarmos ferver lentamente o gosto não fica deslavado. É preciso também saber combinar os alimentos: por exemplo, a batata rouba gostos; tomate, pimento, cebola, alho, intensifica-os. Uma rodela de chouriço ou uma fatia de presunto dispensa juntar mais sal. Etc.

A terceira questão importante em culinária, para além de roubar ao sal e à gordura, é combinar proporcionadamente os vários grupos de alimentos.

São precisas muitas hortaliças e legumes e pode não ser fácil prepará-los como acompanhamento, sejam cozidos ou em saladas cruas. Uma sopa de abundantes produtos hortícolas que se prepara três vezes por semana e se guarda no frigorífico é a solução, ou então, arroz de espigas, jardineiras, ensopados com vegetais.

Interessa é ter presente as proporções de A Roda dos Alimentos; por isso é mais correcto racionar em termos de refeição, desde a sopa à fruta, do que em receitas de cozinha.

Caro leitor, interesse-se a sério por culinária saudável; invente ementas novas e reveja a composição daquelas que aprecie. Ganha em saúde e em dinheiro porque a cozinha saudável é mais barata do que a cozinha venenosa que lhe é sugerida a toda a hora.