



reagem mais de pronto e com maior acuidade com os seus sensores orgânicos quando dissolvidas. Daí que o caldo, porque solução, estimule em simultâneo numerosos sensores gustativos; e que, pelos vapores libertados sob tensão elevada durante a fervura, já antes começara a estimular grande número de sensores olfactivos.

Compreendemos, portanto, que comer na cozinha rescendente de cheiros é diferente de comer na sala; e que também não é o mesmo destapar e servir-se da terrina, ou receber, de longe, a sopa a arrefecer, já servida no prato.

É altura para nos integerrarmos se a virtuosa sopa com, pelo menos, 5 mil anos de afinamento tem cabimento e é exequível nos dias de hoje.

Cabimento tem, por várias razões:

Porque, com seu volume assinalável e sua reduzida densidade energética, limita o valor calórico do conjunto refeitoral. E porque, pela sua favorável interferência nos mecanismos da saciação, desperta precocemente a sociedade e mantém-na por mais tempo: Duas razões com manifesta importância para prevenir a obesidade, que tanto preocupa as sociedades modernas.

Porque a sopa mediterrânica, com a sua elevada riqueza de nutrimentos reguladores e protectores, promove saúde e previne doenças crónicas não transmissíveis, porque aumenta a densidade nutricional dos conjuntos refeitorais modernos.

Finalmente, porque incentiva a adopção de um estilo alimentar benéfico para a saúde, contrário aos modelos alimentares esbanjadores, desajustados e nutricionalmente deficientes, grandes responsáveis pelo conglomerado das tais doenças metabólicas e degenerativas crónicas, essa hecatombe servida hoje no copo e no prato (mas no da sopa, não).

Mas adapta-se aos ritmos do viver presente, com seus densos afazeres, correrias, solicitações e parcos tempos disponíveis?

Sim: Pode preparar-se rapidamente, e ainda em menos tempo e com menos canseira com a vulgarização de vegetais amanhados, prontos para a panela, hipercongelados ou liofilizados; está ao lume menos de meia hora; não suja a cozinha e, muito menos, a engordura.

Sim: pode preparar-se de uma vez para várias refeições e guardar-se no frigorífico ou no congelador sem perigo de se transformar num caldo de cultura.

A este respeito, a sopa revela grandes vantagens:

gostos e odores ou se refinam e apuram ou, no mínimo, mantêm-se, e a textura mais se abranda. Acontece o contrário no caso de fritos, grelhados, assados na brasa e cozidos, e também, no caso de alimentos crus, porque se estabelecem gradientes de humidade que decrescem do centro para a periferia; depois de passarem pelo frio nunca mais serão o que eram. Hoje, cozinhar sopa depende mais de opções culturais e pessoais do que dificuldades elaborativas ou falta de tempo. Temos, pois, que apelar à compreensão criativa, à capacidade organizadora e à sobriedade de quem cozinha.

O contexto conceitual favorável à sopa situa-se nos antípodas do pronto-a-comer, do pasto de manjedouras citadinas, e da comida de estilo ocidental.

A nutritiva, biorreguladora, gastronómica e hedonista sopa é comida autêntica, alimentadora, apelativa e aprazível. Satisfaz corpo e alma.

A contrastar, fast food é alimentação sumária, deglutição de crise, medicamento para matar a fome. Se não fosse a arquitectura, o colorido e a doçura, repugnaria.

Também o comer de manjedoura, e de famílias apressadas, descuidadas e ignorantes, se não carregar no sal, na gordura e no doce, ninguém a quer, embora nela acabe por viciar-se.

Igualmente, um grande naco de carne afogado em molho untuoso, e parcamente rodeado por duas bolinhas de batata e três ou quatro couves-de-bruxelas refogadas, nada tem a ver com a múltipla variedade, em si complementadora e equilibradora, do comer mediterrânico, cujo cerne é a prioritária abundância diversificada de hortaliças, alimentos amiláceos e fruta ao natural.

É neste contexto conceitual que se integra a sopa de que estamos a falar.

Para concluir, vamos evocar o luxo em sopa e as sopas de luxo.

Em dias comuns, a sopa revela o jeito de quem cozinha, a mão que escolhe, o carácter que aproveita e amanhã, o saber que combina habilmente o disponível. Não há receitas. Há oportunidades sabiamente exploradas.

Em dias festivos, pelo contrário, a sopa obedece à receita selecta apropriada à celebração. É o dado. A família não pode, nem quer, fugir à norma. A sopa do comum dos dias, em vez de abrir a refeição,



pode ser seu único prato. Em geral, isso acontece ao jantar (à ceia); daí que os franceses do Sul lhe chamassem "souper":

Nesta circunstância, a base continua generosamente vegetal, mas os amiláceos crescem em importância e participação, e o acessório tempero cárneo ganha estatuto de constituinte; se não o ganha, entrará bacalhau, peixe, miudezas, ovos, queijo ou simplesmente, ossos. Passará, portanto, a ser cozinhado mais farto. Tecnicamente continua a ser uma sopa: vai tudo em cru e ao mesmo tempo para o lume, e com água. Então, o que acontece? Se a cocção pede menos caldo, aí estão caldeiradas e jardineiras, ensopados e arrozes malandros. Ou dispõe-se pão a aboborar o caldo: eis migas e açordas. Ou engrossa-se com maior fartura de cuscus, massa, arroz, feijão, etc. Ou escolhe-se a preceito um conjunto de ingredientes que acabam por chupar o caldo todo: as fabulosas sopas secas.

Ou são sopas que o não são porque não fervem; mas que não deixam de reflectir alguns critérios definidores (variedade, dissolução dos constituintes no caldo, etc.): gaspachos.

Sopas de outras latitudes, importámo-las?

A gratinada de cebola, gorduroso estrugido de manteiga ou cebo, acrescentado de natas e queijo, expressão bárbara de salteadores de mares, semeou grandes indigestões pelos nossos banquetes do século XIX.

Não criou raízes. Não contempla nenhuma das

fabulosas características da civilizada e cultíssima **SOPA** (só com maiúsculas) do Sul da Europa.

Mas adoptámos e perfilhámos, nós portugueses, culturalmente mediterrânicos caldeados em atlantismo, um caldo retemperador e soberbamente guloso vindo de muito longe. Mas soubemos mediterrânicizá-lo: primeiro, acrescentámos cuscus, massinhas ou aletria, e, depois, arroz; alegrámo-lo com folhas de hortelã; dornesticámo-lo com alguns dentes de alho e umas rodela de cebola.

Desse caldo, escreve Garcia de Horta em prosa sua de 1563: "Nesses dias demos a comer ao enfermo leite azedo com arroz, e frangos detidos em água desse arroz, a que eles (os indianos, entenda-se) chamam "canje".

Também ultramarinizámos genuínas sopas mediterrâneas. No decurso dos séculos XVI e XVII, usámos e abusámos de especiarias para temperar as nossas berças e o nosso pão. André de Resende, por volta de 1585, fala de uma deleitosa "potagem de mil especiarias".

Que a sopa nos reconforte as refeições de cada dia!

Correspondência: *Emílio Peres*

Curso de Ciências da Nutrição

ISCNAUP

R. Dr. Roberto Frias

4200 Porto