

ce e a actualidade»; necessidade de pôr de lado as formas da «moral burguesa» e os «mitos de profundidade».

OBRAS PRINC.: *Poemas com Rosas*, 1953; *Poema para Uma Bailarina Negra*, 1958; *No Fundo deste Canal*, 1961; *A Centopeia*, 1961; em colab. com A. Portela Filho, *O Novo Romance*, 1962, introdução e antologia de textos sobre a estética do novo romance; *As portas ausentes*, 1963; *Estudos sobre as Literaturas das Nações Africanas*, 1980; *33 + 9 Leituras Plásticas de Fernando Pessoa*, 1988.

J. ALVES PIRES

**margarina** — NUTR. É o mais antigo exemplo de uma gordura alimentar processada industrialmente para simular uma gordura natural. Nasce em 1869, pela mão de um farmacêutico francês, em resposta a um concurso lançado por Napoleão III «para uma gordura que semelhe manteiga, de preço inferior, apta a conservar-se durante bastante tempo sem se alterar».

De início, tratava-se de uma emulsão de água ou soro de leite em sebos lavados e homogeneizados. Actualmente produzem-se M. com gorduras exclusivamente animais, com misturas de gorduras animais e vegetais, e com gorduras exclusivamente vegetais. Estas gorduras, de origem diferente e variável conforme a oferta do mercado e o preço, são emulsionadas numa suspensão aquosa de proteínas lácteas, ou em leite desnatado, após terem sido incubadas com bacilos lácteos acidificantes, idênticos aos que se usam para preparar iogurte, com o intuito de conferir sabor idêntico ao dos lacticínios.

O consumo de M. expande-se rapidamente a partir da II Guerra Mundial, por efeito conjugado de três factores de pressão: demanda crescente de maiores quantidades de gordura alimentar; menor preço em relação às gorduras tradicionais de prestígio; convicção de a manteiga elevar o colesterol sanguíneo em virtude de ser rica de colesterol. Hoje considera-se que o uso regular do geral das M. é mais nocivo para a saúde do que a utilização contida de manteiga.

A resposta industrial à demanda crescente de M. passa pelo emprego de óleos vegetais e de óleos inodoros e insípidos de peixe no seu fabrico. Mas os óleos são líquidos e a fabricação de M. exige uma gordura sólida ou, pelo menos, pastosa. Para «endurecer» óleos recorre-se à hidrogenação, processo pelo qual as duplas ligações entre os ácidos gordos dos triglicéridos do óleo são todas, ou em parte, saturadas, o que é industrialmente vantajoso pois reduz as possibilidades de oxidação (rançagem) e aumenta a estabilidade do produto final. Essa estabilização é melhorada ainda por um segundo procedimento, a interesterificação, que visa modificar a disposição dos ácidos gordos nas moléculas de triglicéridos. Hidrogenação e interesterificação são operações legalmente lícitas, mas isso não significa que sejam sanitariamente desejáveis; bem pelo contrário, sabêmo-lo hoje. De facto, durante o endurecimento e o rearranjo molecular, formam-se numerosas moléculas anómalas, os chamados ácidos gordos *trans* e ácidos gordos *cis* modificados, que perdem os efeitos biológicos esperados dos originais ácidos gor-

dos polinsaturados dos óleos e ganham agressividade para com variados passos do metabolismo humano.

A indústria tem desenvolvido processos novos de hidrogenação parcial e selectiva, de modo que o teor de ácidos gordos anómalos é hoje menor em certas M. dietéticas do que já foi, e sempre foi menor nestas do que nas M. correntes sólidas ou semi-sólidas. No entanto, todas as M. contêm ácidos gordos saturados e ácidos gordos *trans*- e *cis*-anómalos. A indicação de «100% vegetal», ou de «vegetal», no rótulo, não deve fazer pensar que estamos diante de uma gordura semelhante aos óleos de que derivam; e a indicação «sem colesterol», aliás verdadeira nas M. vegetais, não deve levar a esquecer que a presença dos ácidos gordos modificados atrás referidos é pró-aterogénea e pró-carcinogénea. Aconselha-se a não consumir M. de forma continuada e, muito menos, em abundância, seja para barrar, seja em cozinhados.

A M. assume tipos especiais conforme se apresenta sólida, semi-sólida, dietética ou magra (aligeirada), ou conforme se destina a espalhar no pão ou a cozinhar (para fritar, folhar, preparar bolos e massas, etc.). Isso significa que o conglomerado gordo de base sofre tratamentos variados conforme a finalidade; assim, para além da variável dureza do conglomerado, e da natureza da fase aquosa (leite desnatado, soluções de sólidos lácteos, etc.), podem juntar-se ou não vitaminas A e D, betacaroteno (que confere colorido amarelo), e variados aditivos, p. ex., antiesparrinhantes, que diminuem a tendência para «saltar» quando se usa para fritar.

Os conglomerados gordos utilizados para preparar M., denominados concretos ou «shortnings», podem ser utilizados tal e qual, para fins não domésticos. Em unidades de 1,5 a 20 kg destinam-se à indústria alimentar para fritar e preparar toda a sorte de produtos que requeiram gordura: pão de longa duração, bolachas e biscoitos, bolos, cobertos e recheios de pasteleria, molhos, etc. São habitualmente referidos no rótulo por «gordura vegetal hidrogenada» ou, simplesmente, por «gordura vegetal», desde que começou a ter peso a denúncia da sua perigosidade para a saúde. Os mesmos concretos são as bases para preparar cremes de barrar, com sabor a chocolate, baunilha, etc., recheios de bolachas emparelhadas eventualmente com sabores de frutos, etc.

A adição de emulsionantes ao concreto permite à indústria incorporar mais água, daí que resultam produtos com menos gordura: são as limarinas (M. aligeiradas ou «para a linha») e os cremes e molhos aligeirados («light»). Procedimento semelhante possibilita dispersar óleos no concreto, pelo que o produto final é mais brando e pastoso (M. dietéticas ou ricas de polinsaturados).

EMÍLIO PERES

TÉCN. Gordura preparada para imitar e substituir a manteiga. Foi inventada pelo químico francês Hippolyte Mège-Mouriès em 1869, quando Napoleão III lhe pediu para preparar uma gordura barata que se destinasse a ser consumida pelo povo, Exército e Marinha francesas,