

de tubo curto, com 6 lobos; os estames são 6, glabros, inseridos num verticilo no ápice do tubo da corola, alternando com 6 estaminódios; o ovário é súpero, 6-locular e o estilete exserto. O fruto é baciforme, com c. 1 cm de comprimento, elipsóide, liso, glabro, cor-de-laranja ou avermelhado, negro na maturação. Ocorre naturalmente no Brasil, na Baía, Goiás, Maranhão, Pará e Piauí.

M. salzmannii (A. DC.) Lam., cujos representantes são árvores, em geral pequenas, com folhas até 13 cm de comprimento e 5,7 cm de largura, de flores esbranquiçadas ou cremes, dispostas em fascículos axilares de 3 a 10 e fruto baciforme, elipsóide ou globoso, vermelho-alaranjado a purpúreo ou negro na maturação. Ocorre naturalmente no Brasil, na região costeira do Pará e Maranhão ao Espírito Santo e Rio de Janeiro. É conhecida também pelos nomes «massaranduba-de-fruta-vermelha», «massarandubamirim», «massaranduba-preta» e «massaranduba-verdadeira». O fruto é saboroso e a madeira é usada localmente para construção.

M. dardanoi Ducke, cujos representantes são árvores pequenas, com folhas até 8,5 cm de comprimento e 3,6 cm de largura, de flores cremes, solitárias, axilares, e fruto oblongo a fusiforme, cor-de-laranja a vermelho. Ocorre naturalmente no Brasil, apenas em Pernambuco, na floresta tropical costeira e na floresta secundária antiga.

M. CÂNDIDA LIBERATO

BIBL.: T. D. Pennington, «Sapotaceae», em *Flora Neotropica*, New York Botanical Garden, Nova Iorque, 1990.

Massarego — Maçarego.

massas alimentícias — NUTR. São preparadas a partir da farinha de uma variedade de trigo, o *Triticum durum*, mais rico de proteína do que o trigo que se usa para panificação e com a propriedade de formar uma trama rígida que impede a dispersão do amido. Em consequência, massa de boa qualidade coze em água sem se desfazer e sem largar quer o amido quer os demais nutrientes. O amido gelatiniza-se pela cozedura e forma um aglomerado compacto que atrasa a actuação das enzimas digestivas e alonga o tempo de absorção; daí decorre que a massa é, de entre os alimentos cerealíferos, o que menos eleva a glicemia (teor de açúcar no sangue), característica útil aos diabéticos. Pela mesma razão, e pelo facto de parte do amido não chegar a ser absorvido, a massa é excelente para não engordar, e para compor dietas de emagrecimento; nos molhos é que está a parte de leão das calorias de um prato de massa. As M. A. podem ser preparadas pela indústria ou em casa, por amassadura da farinha adequada em água e, depois, por moldagem para preparar macarrões, esparguetes, etc. Modernamente, algumas M. A. levam também ovos, espinafres e outros constituintes. Os italianos, com um consumo anual por pessoa que ronda 25 kg, batem de longe os chineses, apesar de, ao que se diz, ter sido Marco Polo a trazê-la da China para Itália, de onde se difundiu pelo mundo mediterrâneo. Desgraçadamente, a sua utilização tem decaído, tal como a de pão e de outros alimentos à base de cereais,



André Massena

em virtude da ideia corrente nas populações ocidentalizadas de que engordam. Pelo contrário, interessa reter que os alimentos cerealíferos, e os demais ricos de amido, juntamente com os alimentos hortofrutícolas, devem constituir o grosso da alimentação saudável.

As M. A. devem guardar-se em local fresco e seco e gastar-se depressa. Rejeitar M. A. fendilhadas ou manchadas; significa fabrico defeituoso ou deterioração; no caso de manchas negras, nem as dar aos animais: são perigosas. M. A. pouco cozidas ficam duras por dentro e são indigestas; cozidas durante tempo excessivo podem ficar moles, partirem-se, perderem sabor e largar para a água de cozedura parte dos seus constituintes nobres (vitaminas, minerais, proteínas solúveis, etc.). Uma M. A. coze-se em muita água, 3 a 4 vezes o peso cru, que está a ferver em cachão, com uma pitada de sal e umas gotas de azeite, durante o tempo indicado no rótulo. Escorre-se a água que sobra e tempera-se ou não. Na cozinha portuguesa também se cozinha juntamente com outros alimentos — grão-de-bico, cubos de batata, carne, bacalhau, tomate, etc. — em calda abundante, suficiente para a cozedura completa. 70 g de massa crua, dose individual média, fica a pesar c. 200 g depois de cozinhada, ou seja, absorve 2,5 vezes o seu peso de calda. Vale mais ou menos 240 calorias, mas c. 10% a 20% delas não chegam a ser absorvidas.

No caso português, as M. A. costumam ser compradas bem secas, ou refrigeradas ainda semifrescas. Em Itália, a preparação de massas frescas em casa e restaurantes é frequente. Mas em Portugal continua a ser comum a preparação doméstica de outros tipos de massas para risóis, folhados e massa tenra; e polmes para envolver bacalhau e outros peixes. Estas massas para fritar devem ser muito líquidas, húmidas, e o banho de fritura deve manter-se constantemente a 180°C. Assim, os fritos embebem-se muito menos de gordura, sobretudo quando se utiliza azeite, banha ou óleo de amendoim. No caso de folhados, ficam muito bons com metade da gordura indicada na receita. E cortar a gordura é hoje fundamental.

Por cuscuz denomina-se no Brasil, e noutras antigas colónias portuguesas, uma massa preparada com farinhas granuladas de milho, mandioca, arroz ou trigo, adoçada e enformada no feito do bolo de chá, que se coze em vapor de água fervente ou em banho-maria, e se come em fatias que se barram com manteiga, compota, melão ou mel, ou se polvilham com coco ralado. Uma variedade berbere de cuscuz, hoje muito utilizada em França, consiste numa massa granular, como a massa pevide, que se coze em vapor para acompanhar pratos de carne ou se junta à sopa para a engrossar.

EMÍLIO PERES

Massena (André) — Duque de Rivoli, príncipe de Essling e marechal de França (Nice, 6.5.1756 - Paris, 4.4.1817). Alistado em 1775, abandonou as fileiras em 1789, como sargento-ajudante. Pouco depois regressou ao serviço e em 1792 já era tenente-coronel e em 1793 general. Em 1794 bateu os Piemonteses em Saorgio e em 1795 repeliu os Austríacos para os Apeni-