

A arte de organizar a nossa casa com eficiência



"Arrumações" dos Manuais de Decoração Verbo é no mínimo uma proposta de leitura útil, agradável e com resposta segura para os diferentes aborrecimentos e desafios que se põem à nossa rotina doméstica (1). Pode ler-se na introdução: "A arrumação tem sido considerada o parente pobre da decoração de interiores — um mal necessário, desprovido de qualquer criatividade. Agora essa visão está a mudar, e o velho ditado de um lugar para tudo e tudo no seu lugar já não soa ao aborrecimento da rotina doméstica, mas a uma agradável possibilidade de arrumação do caos". Uma operatividade exaltante, já que acarreta efeitos positivos nos hábitos de trabalho. A obra, de uma apresentação gráfica irrepreensível, confronta-nos de imediato: o que pretende da sua arrumação? Porque, por exemplo, os objectos para expor requerem determinado tipo de prateleiras, enquanto os objectos utilitários exigem uma organização específica, com móveis por medida. Como avaliar as necessidades? Ponderando, antes de mais, os objectos que precisa de arrumar, as razões porque os guarda e a frequência com que os usa. Depois, não se esqueça que tem uma personalidade e um estilo de vida, pelo que a arrumação tem sentido para si: gosta de rodear-se dos seus objectos ou prefere um ambiente minimalista? Está preparado para limpar com frequência os objectos expostos ou prefere que eles fiquem mais protegidos atrás de portas? É naturalmente arrumado ou precisa de um sistema de arrumação que o force a organizar os seus objectos de uma forma mais sistemática?

"Arrumações" apresenta um plano de acção, do tipo:

Estabeleça com exactidão tudo o que quer arrumar; Faça uma lista com as dimensões daquilo que pretende guardar; Verifique potenciais espaços de arrumação que podem ter sido negligenciados; Pense na frequência em que vai precisar dos objectos; Selecione os objectos que quer expor e os que quer guardar; Considere as várias opções e escolha o tipo de arrumação que mais lhe convém; Se não pode comprar mais móveis, organize os que já tem de uma forma mais eficiente no espaço que dispõe.

E assim começa a ganhar forma toda a idealização e concretização de "Arrumações", com a definição de prioridades, a avaliação

os objectos utilitários exigem uma organização específica

de opções, o planeamento da arrumação, o estabelecimento efectivo da arrumação. O leitor ficará surpreendido com o acervo de soluções: planos de cozinhas, organização de colecções, planos de áreas de estar e de casas de banho, soluções para roupeiros e acessórios, a atenção que a tecnologia obriga para o ordenamento do espaço do escritório... a importância que podem assumir os espaços auxiliares (sótãos, arrecadações e caves) para permitir desimpedir os quartos, as salas e a cozinha de objectos de uso pouco frequente, pelo que é indispensável planejar cuidadosamente o sistema de arrumação sem descuidar outras áreas secundárias como entradas, escadas, patamares e



áreas de serviço. Como é evidente, não temos aqui espaço para nos imiscuirmos em todas as propostas que "Arrumações" oferece ao engenho e às posses de cada um. A título exemplificativo, destacamos algumas reflexões em torno das soluções de arrumação.

— Peças de mobiliário
 Os móveis antigos herdados ou comprados num antiquário e as peças de "design" moderno não só realçam a decoração de uma divisão como constituem mais um espaço de arrumação. Vantagens: realçam a decoração; podem ser transportados para outra casa; conferem um estilo à divisão. Desvantagens: podem ser grandes de mais; podem ocupar espaço de mais na parede; podem não se adaptar às necessidades actuais.

— Módulos
 Os módulos são uma solução intermédia entre os móveis feitos à medida e as peças soltas. Existem em diversos estilos e podem ser constituídos por prateleiras, gavetas ou simplesmente abertos. Vantagens: podem ser comprados de acordo com as suas necessidades; arrumam vários objectos no mesmo sítio; podem ser transportados para outra casa ou divisão. Desvantagens: se forem de boa qualidade são caros; podem não conseguir adaptar o seu

tamanho estandardizado à divisão; não ficam bem em determinadas decorações ou em casas antigas. Como se escreve na apresentação, "Arrumações" desvenda os conhecimentos práticos necessários para qualquer pessoa organizar a sua casa do modo que melhor se adapte ao seu estilo de vida. E nos planos de arrumação não são esquecidos, entre outros: gavetas e prateleiras, arrumação oculta (embora destinados a uso frequente, alguns artigos desfazem a harmonia da decoração; outros precisam de ser ocultados pois são de uso pessoal, etc.), e no final do precioso livro é-nos referenciado um conjunto de fabricantes e fornecedores.

Não é legítimo confinar e apreciar de "Arrumações" à de manual de decoração de uso vantajoso. "Arrumações" mexe com as nossas atitudes culturais e ajuda-nos a ver de outro modo o espaço, o desfrute estético, a emoção de reinventar os espaços, manipular volumes, cores, de acordo com as funções que pretendemos: daí chegar-se ao termo da sua leitura e pensar-se que as arrumações até podem ser um parente rico da decoração de interiores.

(1) "Arrumações", por Dinah Hall e Barbara Weiss. Manuais de Decoração Verbo, Editorial Verbo.

NOTICIÁRIO EUROPEU

Gelados de cone

A "Pro-Teste" do passado mês de Junho, inclui um número apreciável de informações úteis para os consumidores, de acordo com a variedade de testes e estudos a que nos habituou: — a segurança passiva de 12 pequenos cursos familiares em testes de colisão; — aspiradores de arrastar (são cada vez mais compactos, leves e fáceis de utilizar... só é pena que muitos não aspirem bem); — malas de viagem (é preciso muito cuidado na escolha para não desperdiçar dinheiro numa mala que não resistirá muito tempo); — telemóveis (actualização ao teste executivo publicado no número de Janeiro passado); reclamações, dicas, etc. Neste desprezioso apontamento, vamos centrar a nossa atenção nos gelados de cone, nas reparações de material vídeo e nas recomendações para uma mais eficiente manutenção das máquinas de lavar loiça.

Há gelados que são muito calóricos, essencialmente devido às quantidades de açúcar e gordura utilizados. De acordo com o teste a gelados provenientes de 30 geladarias de Lisboa e Porto, a higiene não é factor que motive preocupação para a saúde e segurança do consumidor globalmente, mais de metade dos gelados de chocolate vendidos tem uma qualidade satisfatória. Há preços que enganam. Os preços afixados nos estabelecimentos são calculados a partir do preço por litro. É preciso ter em conta que o gelado tem ar. Por isso, para saber o seu custo real é necessário calcular o preço por quilo, ou seja o custo da massa de gelado depois de retirado todo o ar. Como alguns fabricantes adicionam ar com excesso aos gelados, a diferença entre o preço por litro e o preço por quilo é, nalguns casos, bastante significativo. Por exemplo, na geladaria A Esplanada, em Lisboa, aquele que no teste é a que coloca mais ar nos gelados, o preço por quilo (3867 escudos) é quase o dobro do preço por litro (1988 escudos). O que vem confirmar que algumas geladarias andam a vender ar ao preço do gelado.

Azeite é bom para a saúde

EMÍLIO PERES

O azeite é a gordura tradicional dos países mediterrânicos desde a mais recuada antiguidade; as suas virtudes, empiricamente reconhecidas pelos povos que sempre o utilizaram, tornaram-no símbolo de felicidade e prosperidade, objecto de culto, fonte de tradições ritualizadas, e base de variadas receitas culinárias de dias comuns e festins gastronómicos.

Nos séculos XII e XIII, por efeito do prestígio da Escola de Salerno, centro de estudos médicos que reuniu nessa cidade italiana do sul os maiores sábios judeus, cristãos e muçulmanos de então, o azeite foi exaustivamente estudado — com grande acerto, reconhecemo-lo hoje — e identificado como um dos pilares da alimentação sadia preconizada pela escola. Essa "maneira de comer para viver longos anos com saúde, liberto de doença e sofrimento" não é mais do que moderníssima "alimentação mediterrânica", objecto de investigação avançada

da comunidade científica actual.

É penoso dizê-lo mas a verdade exige-o. Essa comunidade científica, que hoje descobre e investiga as maravilhas do azeite, e que se sente muito grata por defendê-lo (entenda-se, os investigadores americanos e norte-europeus) quase o matou após a Segunda Guerra Mundial. Porquê?

Nessa altura, quer os Estados Unidos, quer os países europeus mais ricos, sentiam pesadamente os efeitos tenebrosos do enfarte cardíaco e de outras doenças degenerativas ateroscleróticas (não relacionavam então o cancro com os mesmos erros alimentares) e deram-se ao trabalho de procurar as causas. Quando estabeleceram a relação daquelas patologias com a subida do colesterol no sangue, trataram de identificar, dentro da sua realidade, quais as práticas alimentares mais nocivas e quais as medidas mais rapidamente capazes de baixar o colesterol (que é importante, mas não é tudo). Assim, começaram a luta contra as gorduras saturadas (correcto; sabemos hoje que abundam

nas carnes de bovino, nas gorduras industrializadas — margarinas sólidas e outras — e nos óleos submetidos a temperaturas elevadas), e começaram também a entronização das gorduras polinsaturadas, ou seja, dos óleos de sementes que enchem a baixo preço as prateleiras dos supermercados (incorrecto; sabemos hoje serem nocivas quando usadas em excesso e quando se usam em fritura ou para outros métodos culinários a temperaturas elevadas que originam moléculas nocivas).

Até aos anos 60, esses cientistas anglo-saxónicos não se deram ao trabalho de estudar os comeres da bacia mediterrânica apesar de ligados aos bons perfis de saúde verificados nessas regiões "deprimidas", nem perderam o seu precioso tempo de "civilizados" a reflectir acerca de outros estilos de vida diferentes dos seus. Fizeram muito mal e perderam muito tempo. Muito mal por duas razões: primeira, porque não estudaram o problema mas apenas a parte dele. Segunda, porque

calaram os estudiosos sul-europeus, medrosos, por seus fracos recursos de investigação, de afrontarem os "sábios" do Norte. E acabaram por ser esses "sábios" a darem conta de seus erros antigos e a defenderem o azeite — "gordura preciosa", nas palavras de um dos mais eminentes — e a alimentação mediterrânica — "bastaria um prato de sopa de hortaliça temperada com azeite, ao almoço, e ao jantar, para reduzir para metade a incidência de cancro neste país (os Estados Unidos)", afirma outro. E ainda bem que o fazem; mais vale tarde do que nunca.

Temos aqui que salientar o sumptuoso aproveitamento das transnacionais das oleaginosas para vender e prestigiar margarinas e óleos de soja e de outras sementes. E temos que homenagear as vozes que sempre defenderam o azeite e a banha de porco contra o pensamento dominante nos meios científicos, apesar da falta de investigação básica que os justificasse.

A verdade é que o azeite, re-

conhecido hoje por todos como a gordura alimentar n.º 1, ainda não saiu da crise em que o afundaram. De positivo, estar a entrar nos hábitos do mundo "civilizado", nomeadamente nos Estados Unidos (onde já existe uma Califórnia Olive Industry Association) e na Grã-Bretanha (onde o azeite deixou de se encontrar exclusivamente nas farmácias). De positivo, aumentar o consumo de azeite nas suas regiões de origem. Mesmo assim, esse consumo rondava 25 litros por pessoas e por ano nos países mediterrânicos, em 1950, e hoje limita-se ainda a 24 na Grécia (abençoados gregos), a 20 na Líbia e na Turquia, a 15 na Itália, a 12 em Espanha, a 6 em Portugal, a 2 na Argélia, e a 0,5 em França. Como o consumo médio anual de óleos e gorduras nestes mesmos países ronda 35 litros, veja-se o que os óleos e as margarinas nos fizeram. Os optimistas, no entanto, dizem que, mais ano, menos ano, o azeite voltará a dourar as nossas mesas.

Assim tem que ser.