FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

#### JORNAL DE NOTÍCIAS sábado, 10 de abril de 1999

#### AS NECESSIDADES ESPECTACULARES

# Azeitão no plural



Diante do leitor está a vertente setentrional da serra da Arrábida e ali dentro, entre olivais, vinhedos, quintas, palácios, o viajante tem muito por onde escolher, muito que contemplar, desde a Quinta da Bacalhoa, o Paço dos Duques de Aveiro e algumas das nossas mais tocantes e singelas casas rurais.

O livro que nos serve de bússola é Azeitão, da conceituada colecção Cidades e Vilas de Portugal, da Editorial Presença (1).

O vocábulo que deu origem a Azeitão é árabe. Antes dos árabes estiveram romanos, há inúmeros testemunhos da sua importância histórica na época medieval, mas as suas jóias arquitectónicas são, inegavelmente, as do período renascentista.

Não há beleza que não se confunda com o drama e quando o visitante parar diante do Paço dos Duques de Aveiro lembra-se-á do período sanguinário das perseguições aos conspiradores de D. José I, de Aldeia de Nogueira que foi anatemizada, e é a razão por que o viajante vê, neste Paço, as armas do Duque completamente picadas.

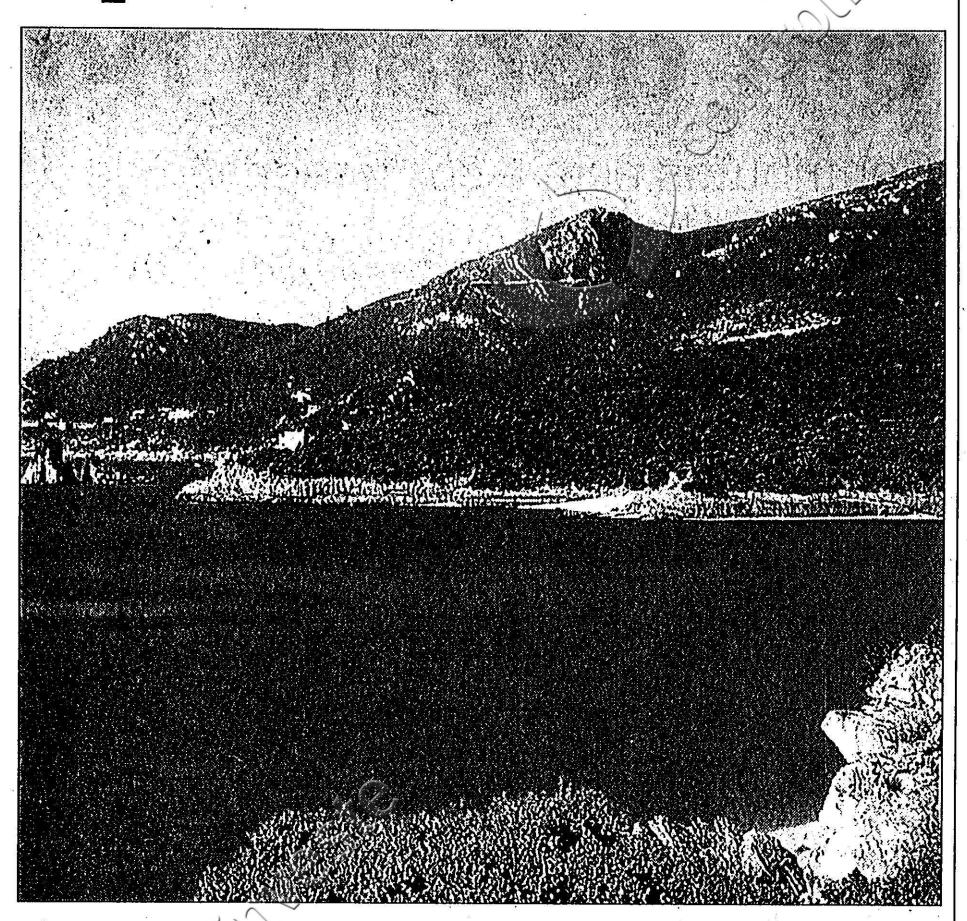
Azeitão significa, em primeiro lugar, Vila Nogueira e os monumentos são aí o Palácio Salinas e a Igreja de S. Lourenço, cuja capela-mor é de visita obrigatória. Mas a beleza de Vila Nogueira também está nas suas aldeias. Recomenda-se, em Aldeia Rica, uma visita aos restos de uma casa de final da Idade Média, conhecida como a Casa do Morgado de Salir.

Entre aldeia Rica e Aldeia de Irmãos fica a Quinta das Baldrucas, uma das raras construções românticas da região. A seguir, Oleiros, e é obrigatória a paragem junto do chafariz. Este viajante ainda tentou ir à Quinta da Conceição ver os seus magnificos painéis de azulejo mas, sabendo-se lá porquê, a Quinta está encerrada. De Vila Nogueira segue-se para Vila Fresca, há mais quintas ricas em história, caso da Quinta da Má Partilha, onde, em 1944, foi encontrada, numa arrecadação, uma tábua que revelou tratar-se de um S. Bernardino de Siena, de Quintino Metsys.

Aqui, o viajante sonha encontrar um novo tesouro. Mas um tesouro arquitectónico está ali bem perto: é a Bacalhoa, a mais famosa quinta da região. Um amável cicerone conta um pouco da sua história. D. Brites, casada com D. Fernando, duque de Viseu e irmão de D. Afonso V, construiu a casa, os seus muros e os torreões com cúpulas de gomos. A azulejaria mudéjar é inexcedível.

Um outro proprietário da Quinta, Brás de Albuquerge (também proprietário da Casa dos Bicos, em Lisboa, onde hoje funciona a Comissão Nacional dos Descobrimentos Portugueses), veio torná-la ainda mais formosa, introduzindo-lhe obras do Renascimento italiano.

E por isso que o viajante se depara com azulejos ao estilo Pisano, e ficamo-nos por aqui, pois



a Bacalhoa é itinerário irrecusável e o resto virá por acréscimo.

Daqui, a viagém prosseque para Azeitão contemporânea e, a seguir, a formosura do Convento da Arrábida. Há que parar numa reentrância da estrada, para ver e rever minuciosamente o Convento Novo. Depois desce-se até ao Portinho e aí o visitante ou descansa, ou, se

ainda está cheio de alento, aproveita as últimas horas do dia para entrar em Setúbal.

Enfim, Azeitão é território plural, é mar deslumbrante, é serra deslumbrante, é frescura, é cântico da "Serra-Māe", como lhe chamou Sebastião da Gama. Não se sabe se há outro ponto do território português com tanta beleza em azulejo por quiló-

metro quadrado. E, se houver, não está lá a Arrábida, um promontório de deuses onde cabem vinhos, queijos e os petiscos das tasquinhas.

Estando tudo dito, é só preparar a viagem.

(1) Margarida Calado, Azeitão, Col. Cidades e Vilas de Portugal, nº 14, Editorial Presença, 1993.

## Comida pouco gorda é melhor

#### **EMÍLIO PERES (\*)**

Todos os investigadores estão de acordo: Consumir gordura acima do estritamente necessário é dos erros alimentares mais perniciosos, directa ou indirectamente responsável pelas doenças crónicas mais mortíferas e incapacitantes que afectam as sociedades de consumo mais abastadas.

Em Portugal, é urgente travar o crescente sobreconsumo de óleos e gorduras para cozinhar e temperar e é urgente que as pessoas se consciencializem que a maior parte dos produtos processados introduzidos recentemente no mercado estão carregados de gordura.

#### Actividade física

Alguns exemplos esclarecem: enquanto uma batata cozida de 100 gramas fornece cerca de 80 calorias, o mesmo peso de batatas fritas aos palitos fornece entre 230 e 350 e o mesmo peso de batata frita de pacote, cerca de 500. Confrontem-se as calorias de 100 gramas de pão vulgar com as de 100 gr. de pão de forma de longa duração, de cream cracker integral e de croissant folhado: respectivamente, 235, 265, 460 e 495 calorias. Comparem-se as 175 calorias de uma dose de creme queimado com as 420 de uma de tarte de maçã. As 275 de

uma sanduíche dupla de queijo e presunto com as 570 de um hamburguer com molho de tomate. As 140 de uma fatia de pão de ló com as 320 de uma do bolo de noz industrial servido no restaurante! A diferença calórica é brutal e tem a ver com as enormes quantidades de gordura que a indústria introduz nos seus produtos.

As pessoas com reduzido esforço muscular na profissão, nos labores domésticos e nos tempos livres, ou seja, as mais habituais na população urbana, devem ser particularmente parcimoniosas quanto ao consumo de óleos, gorduras, alimentos gordos e produtos alimentares engordurados. Mas isso não basta para impedir a progressão das doenças modernas, desde a pseudo-inocente subida de peso ou do colesterol, até ao enfarte do miocárdio ou ao cancro do cólon. É preciso exercitar os músculos todos os dias.

Praticar natação ou ginástica, dançar ou jardinar é bom. Mas há um exercício ao alcance da maioria desde que se queira: caminhar! Substitua, leitor, o carro ou o transporte público por deslocações a pé. Alguns estudos revelam que caminhar todos os dias uma hora reduz significativamente a tendência para engordar ou para ser acometido de enfarte cardíaco.

E caminhar faz bem a articulações e músculos, contraria a osteoporose, beneficia a função respiratória e cardíaca, baixa a tensão arterial, melhora o metabolismo, ajuda ao bom funcionamento da vesícula e do intestino, diminui tendências depressivas.

Combinação particularmente nociva para a saúde é gordura a mais na alimentação e exercício físico e hortaliças a menos.

### Estudos revelam que caminhar todos os dias uma hora reduz tendência para engordar

A prática alimentar pode melhorar muito de qualidade com a adopção de quatro medidas para reduzir o consumo gordo:

PRIMEIRA: Preferir comida autêntica, à base de alimentos naturais preparados à boa maneira caseira. Fugir de alimentos processados, sejam vendidos ao balcão, sejam vistosamente embalados. Sobretudo

pastelaria industrial e comida rápida.

SEGUNDA: Rejeitar as partes gordas visíveis das carnes; apartem-se antes de meter no tacho; ou, no prato, no caso de grelhados, cozidos ou assados na brasa.

Desengordurar águas de cozedura depois de arrefecida no frigorífico antes de terminar o cozinhado; por exemplo, caldas para arroz, canjas, sopas de carne, feijoadas, etc..

Em suma, na medida do possível, aproveitar somente as partes musculares dos alimentos de origem animal.

TERCEIRA: Cozinhar com pouca gordura porque quando se preparam folhados (metade da gordura da receita já basta), ou se frita, refoga, estufa ou se assa à moda da televisão (barrando com margarinas e óleos) a comida fica pesadamente muito engordurada.

Cozinhados saborosos, sadios e fáceis de digerir são cozidos, grelhados e assados na brasa ou no forno, depois de marinados e sem serem untados. Caldeiradas, jardineiras e ensopados preparados sem gordura, e com o cuidado de aparar previamente as partes gordas do frango ou de outras carnes; ficam mais ricos de sabor e muito higiénicos.

Usar ervas aromáticas, espe-

ciarias, legumes saborosos (alho, cebola, pimento, tomate, etc.), vinho e outros temperos beneficia o gosto, dispensa sal e torna suficiente a gordura dos alimentos de origem animal que ainda fica neles depois de aparados e limpos.

QUARTA: Ser comedido ao temperar no prato e ao barrar o pāo.

#### Comer magro

E ser também parcimonioso quanto ao consumo de salsicharia tradicional; sobretudo alheiras, morcelas, chouriços de sangue e chouriços correntes, apesar de menos gordos, no geral/ do que salsichas, patés, salame ou mortadela.

O que importa, a bem da saúde, é comer magró e activar os músculos,

No entanto, tenha-se presente que o organismo forma gordura quando as calorias da alimentação ultrapassam as necessidades, aliás pequenas, mercê do estilo de vida sedentário actual. Em consequência, comer pouco e só às horas certas das refeições e merendas, √não passar o dia a debicar, fugir de bebidas adoçadas e de guloseimas também conta para os benefícios decorrentes de uma alimentação pouco gorda.

(\*) Médico endocrinologista