

A alimentação dos portugueses, dos avós aos netos

Emílio Peres

A alimentação dos últimos 50 anos, sobretudo a dos últimos 30, sofreu transformações mais radicais e profundas do que ao longo de todo o milénio anterior.

Cresce a comparticipação de produtos alimentares industrializados em detrimento de alimentos naturais (se é que ainda o são). Modifica-se a relação comportamental dos mais novos face à comida. Altera-se a prática alimentar e o significado do acto de comer.

Em resultado, os netos comem muito pior de que seus avós. Daí as preocupantes doenças “modernas”, “da civilização”, que ensombram a situação sanitária das sociedades ocidentalizadas.

A anticultura, ou a falta de cultura, abafa a tradição alimentar, esta alicerçada em experiências afinadas ao longo de milénios, tornada hábito e cultura, por sedimentação do útil individual e ecológico.

Os netos comem mal; mas não é caso para desesperar porque as mudanças mais recentes, as últimas tendências, indicam que os bisnetos estão a reencontrar a verdadeira comida desprezada. O futuro deverá ser mais colorido, em contraste com os últimos/negros/30 anos.

As mudanças

Duas ordens de factores condicionaram as transformações alimentares sentidas pelos portugueses desde a geração dos avós à dos netos.

A evolução da economia alimentar nos últimos 50 anos é um deles.

Quando era agrícola e doméstica, a cadeia alimentar processava-se no seio de pequenas unidades de produção e consumo. Produzia-se para casa ou ia-se buscar ao vizinho ou à loja conhecida. Escolhia-se de acordo com gostos, hábitos e posses da família, com grande liberdade.

Passa a economia alimentar a comercializada e diversificada. O auto-consumo esbate-se. O comerciante assume preponderância como intermediário activo entre produtores identificados e consumidores, e induz a compra.

Reduz-se a venda de alimentos perecíveis enquanto cresce a de produtos de marca.

A variedade da oferta, por concorrência entre produtores, alarga o leque de opções, desmembra hábitos, e cria novos gostos; os produtos são bem diferentes uns dos outros porque o produtor tem identidade, suas receitas, seus padrões, sua clientela.

Hoje, o tipo dominante de economia alimentar é industrializada transnacional. O produtor tende a ser incógnito; predominam produtos de longa duração (até o próprio pão) identificados por um nome comercial; atenua-se a figura do comerciante que deixa de ser conselheiro.

O consumidor não sabe bem o que compra: o mesmo produto pode ser vendido sob diversas marcas; uma determinada marca pode designar produtos semelhantes mas desiguais. O consumidor é seduzido pelas numerosas marcas que julga corresponderem a produtos diferentes mas que, do ponto de vista nutricional, são muito semelhantes: está instalada a monotonia alimentar pseudo-diversificada.

A liberdade de escolha decresce. As marcas impõem-se e são desejadas sobretudo se forem baratas; mas o barato não faz poupar dinheiro mas sim adquirir mais. A alimentação, excessiva e esbanjadora, torna-se anti-ecológica.

O outro factor de mudança são os próprios portugueses.

Cerca de 6 milhões mudaram de região dentro do país ou emigraram.

A população campesina decresceu muito e a domiciliação em meio rural rarefaz-se. Até o domicílio dos rurais de hoje foge do campo: transfere-se para aglomerados onde o enquadramento "urbano" (mesmo que seja uma aldeia), a escola, o café, etc, são apelos de monta.

Monocultura, mecanização e habitação distante tiram oportunidades para tratar da horta e cultivar mimos. Os próprios rurais compram mais em médias e

grandes superfícies, ao que não é estranho o aumento de rendimentos após o 25 de Abril.

A relação entre emigrados e região de origem enfraquece; os da cidade deixam de ir à terra buscar "as suas coisa".

Os emigrados para a orla marítima e para o estrangeiro repudiam a origem e procuram um novo sócio-estilo. Consumo é modernidade; cidade, T.V. e outros meios apelam ao consumo.

Está a chegar a geração que se honrará com as origens da família, que desejará conhecer a cultura perdida, que se deleitará com velhos sabores e práticas alimentares, novidades para ela.

Hoje como comem os portugueses?

Quadros técnicos e outros citadinos comem "à rica", à maneira ocidental: abusam de carne e peixe, exageram com bebidas alcoólicas e doçaria, preferem comida engordurada, fogem de farináceos e de alimentos horto-frutícolas, e concentram o comer do dia em duas volumosas refeições festivas.

Cerca de um terço come muito de má comida; estas pessoas vão comendo e bebendo o que calha ao longo do dia; refeições autênticas, às horas devidas, são substituídas por conjuntos destrutturados de produtos industrializados; podem fazer uma refeição abundante e mal combinada fora de casa mas o jantar tende a ser constituído por um aglomerado de pique-nique; hortaliças, legumes e frutos são repudiados e a sopa é desprezada.

À volta de milhão e meio passa fome, ou porque não dispõe de meios, ou porque corta a comida para manter a linha (os sempre em dieta), sobretudo fugindo aos imprescindíveis alimentos farináceos, que têm a fama injusta de engordarem.

Sobra um terço dos portugueses que continuam, embora com alguns desvios (sobretudo embora mais carne e mais doçaria), adeptos da alimentação tradicional de tipo mediterrânico: Três refeições e uma merenda, perfeitamente estruturadas, onde abundam alimentos da horta e do campo, cozinhados de forma simples e pouco gordurosa; o hábito da sopa mantém-se; nada de comida ambulante a toda a hora.

É fácil dar a volta?

É muito difícil mas possível. Educação alimentar é urgente para ensinar os portugueses a comerem bem, sadiamente. É preciso reabilitar e simplificar a comida caseira e melhorar francamente o valor nutricional e a qualidade culinária da alimentação extradomiciliária. É urgente melhorar a qualidade nutricional dos produtos alimentares propostos pela indústria.

No fundamental, é importante regressar à comida autêntica, baseada em alimentos da horta e do campo, reduzir ou abandonar essas “coisas” que não são verdadeiros alimentos, preferir aos doces a fruta, reabilitar o azeite como gordura fundamental, e comer refeições a sério às horas devidas.

Nem em Portugal, nem no resto da Europa, as autoridades estão preocupadas em instituir uma política alimentar com o fito de promover saúde. Nomeadamente, falta legislação sobre adequação nutricional de produtos processados e sobre qualidade da alimentação servida fora de casa, quer em cantinas e restaurantes, quer nos circuitos paralelos do pronto a comer. Em consequência, os portugueses, desconhecedores do que faz bem e mal, gastam do que lhes é incriteriosamente sugerido. Se não sabem escolher, como poderão resistir? / 7

Atentemos em dois dados reveladores. Metade dos gastos com alimentos são feitos em grandes superfícies (em 1974, apenas 3%). Um quarto das despesas familiares com comida vai-se no que se come fora de casa (6,5% em 1968). Assim, como pode comer-se bem?

Ansiamos pelo regresso da cultura.