



Emílio Pere

1. Sopa é cozinhada em água abundante, na qual ferrem durante relativamente pouco tempo - 10 a 25 minutos - vários alimentos, predominantemente de origem vegetal, reunidos espontaneamente conforme disponibilidade e gosto.

Vantagens decorrentes dessa elaboração em água:

- Tolerância excelente porque são destruídos antimutrientes, alergénios e tóxicos presentes naturalmente nos vegetais crus (são substâncias de defesa da planta contra agressores; exemplo máximo: a excelência da sopa de urtiga - em cru, quem lhes treca?)
- Grande segurança higio-sanitária por são completamente mortos parasitas e seus ovos, bactérias e seus esporos, pejs dos alimentos, pejs da água (bom efeito contra uma preocupação milenar - infecções e intoxicações alimentares).
- Ausência de moléculas anómalas com efeitos cancerígenos, protrombóticos e tóxicos que se formam habitualmente em comida feita a temperaturas elevadas (a de cozadura de sopa é apenas de 100°C; a de um frito doméstico, 180°C; a de um forno industrial pode ultrapassar 400°C), substituído em fritadeiras e fornos industriais.

2. A cozadura hidrata os aglomerados amiláceos dos alimentos farináceos (arroz, batata, mandioca, etc.), as fibras de hortaliças e legumes, e as tramas proteicas de carnes, cereais e leguminosas. Assim, todas aquelas estruturas duras amolecem, fendilham, fragilizam-se e tornam-se facilmente digeríveis. Essa desagregação estrutural expõe os conteúdos nutricionais ao processo intencional de aproveitamento e absorção, o que faz, por exemplo com que de uma sopa de alface aproveitemos 2,5 a 5 vezes mais vitamina C do que de uma alface em salada crua, apesar da quantidade perdida pela cozadura.

Sopa é cozinhada apurada beneficiao muitissimo o aproveitamento de minerais, vitaminas, ácidos aminados e gorduras essenciais, antioxidantes e outros reguladores e protectores;



o mesmo alimento cru, exceto fruta madura e bem mastigada, mas disponibilizam tão generosamente os seus conteúdos ao organismo.

3. Nos tempos que correm, de pernas paradas e alimentação pesadamente calórica tão propícia à obesidade, a sopa deve ser comida quente, no início do almoço e jantar, porque "enche" e tira alguma vontade para o resto. A verdade é que vários estudos demonstram que sopa no princípio reduz a tendência para engordar.

4. Outro aspecto a considerar é que uma tigela grande de sopa de hortelã, enriquecida com leguminosas ou outra base, temperada com um fio de azeite, dificilmente passa das 180 calorias. Igual volume de comida o menos calórica que é possível encontrar num restaurante de almoço, de noite nunca menos de 390; no qual, fornece entre 440 e 660 calorias.

5. Ao mastigar bem e ao engolir devagar a sopa, o estômago recebe um caldo maravilhoso, riquíssimo em nutrientes e pobre em calorias, e activíssimo quanto à sua funcionalidade digestiva e biológica.

O caldo e os materiais em suspensão passam pouco a pouco, sem sobresaltos, para o duodeno. Enquanto permanecem no fundo do estômago e à medida que se vão misturando com os sucos digestivos no duodeno, jejuno e íleon, despertam um complexo enredo de sinalizações hormonais e nervosas, de forma harmoniosa e ritmada; assim, a digestão progride descausadamente e a absorção nutricional alonga-se no tempo, os pequenos gradientes de absorção emitem os sinais regulados das funções vitais e do encefalo (apetite, saciedade, satisfação, bem-estar) de modo suave e continuado.

A sopa dá saúde e ritmo à vida biológica.

6. A riqueza em nutrientes e outras substâncias úteis faz da sopa um enriquecedor de alimentações.



Sopa de variadas hortícolas, sobretudo as mais coloridas, alho e cebola, enriquecida com leguminosas enriquece muitíssimo o valor nutritivo global de uma qualquer refeição ou pseudo-refeição.

Dai que o comer duas vezes ao dia sopa é associado e correlacionado com melhores desenvolvimentos infantil e juvenil, maior resistência a infeções, menor susceptibilidade a gripes de ventre e doenças digestivas e muito menor tendência para cancro e doenças ateroescleróticas (enfarte, trombose, etc.).

7. Tão a seis decímetros de sopa grossa, é a variedade à moda mediterrânea a maneira tradicional portuguesa, é boa medida para inaugurar almoços e jantares, mas é melhor do que menos porque ela tira espaço para o resto e porque ela enriquece inequivocamente a alimentação de cada dia.

8. Conheçamos a "mona" sopa há, pelo menos, uns seis milénios! Todas as culturas têm as suas sopas.

As monas, quando a refeição continua, são leves, pouco a cubada, de muito entulho (vegetais) e pouco mais do que aperventadas (conteúdo nutricional e funcionalidade ao máximo). São feitas com que horta dá e com o que há na despensa. São combinações espontâneas, sem receita, mas de resultados nutritivos sobulparos.

As sopas que constituem toda a refeição são também formulações variáveis, com o que há. Mas são mais ricas, são completas: caldeirada, açordas, de peixe, de ave ou outra carne, com queijo, com ovo, arroz mas a meio malandros do que haja.