Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 04 | Verão 2003

À mesa
João Gobern, o crítico

Na cozinha
Miguel Castro e Silva, o chefe

No campo
Beira Baixa, a luminosa

índice

06
pág.06

DOCE SALADA
Mais uma preciosidade saída directamente da cozinha do chefe Vitor Sobral: uma salada de pato que leva tostas de centeio, amêndoa torrada e o melhor azeite virgem

08
pág.08

SÃO PÉROLAS, SENHOR
Um prémio para o azeite nacional e uma ideia que se alimenta da sua boa vontade seriam suficientes para justificar a secção, mas temos livros que deve ler e uma loja onde o cheiro de pão fresco recebe os visitantes à porta. Tudo no admirável mundo do azeite

14
pág.14

HAJA SAÚDE
Já não é novidade ouvir dizer que o azeite faz bem à saúde. Novo, e de louvar, é ouvir o Presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia, Prof Manuel Carrageta, explicar que a comunidade científica estava enganada quando retirou o azeite da lista de gorduras saudáveis e que se vai muito a tempo de reparar o erro

20
pág.20

REVOLUÇÃO
Portugal, Espanha, Itália e Grécia já não têm só a cultura mediterrânica em comum: a partir de agora partilham uma das mais completas redes de informação sobre resíduos da indústria olivícola. Descubra os detalhes neste artigo. Nome? e-TOON

26
pág.26

MESA PARA DOIS
João Gobern assina uma das mais curiosas crónicas gastronómicas do jornalismo nacional. No DNA, aos sábados, fala dos amigos que leva a almoçar e de como lhe sabe a comida nessa companhia. Pois bem: juntámo-lo à mesa com um amigo e contamos a história de um repasto inesquecível no Carlton Palace de Lisboa

30
pág.30

PASSEIOS
Entrámos na Beira Baixa pela porta grande: a das histórias de quem lá vive. Como a de Maria Adélia, que vive feliz na pequena aldeia de Monsanto, dividindo o tempo entre a única farmácia das redondezas e um lagar que a faz recordar tardes comendo pão de centeio torrado com azeite. Venha daí

40
pág.40

NA COZINHA DO BULL & BEAR
Podia ter seguido medicina, mas preferiu a bancada de mármore da cozinha aos tampos frios dos hospitais. Miguel Castro e Silva, proprietário do Bull & Bear, um dos restaurantes mais *in* do Porto, conta-nos aqui como está a forjar uma nova tradição em família de médicos

44
pág.44

COMER MELHOR
Os portugueses renderam-se às dietas importadas, carregadas de gorduras. Consequência: estão mais vulneráveis ao cancro do cólon. A Sociedade Portuguesa de Endoscopia Digestiva explica o que pode fazer para prevenir o mal

Sandra Rocha

Após conhecer algumas décadas de obscuridade, o azeite reaparece hoje nas nossas mesas, não só pelas suas incomparáveis características gastronómicas mas também através da mais nobre via: a confirmação científica dos seus múltiplos benefícios para a saúde. Uma enorme quantidade de estudos provaram, nos últimos anos, que o azeite, inserido num estilo de vida saudável, pode ajudar na prevenção da diabetes, da obesidade, do cancro e do envelhecimento celular, mas sobretudo provaram-se os seus benefícios ao nível da prevenção das doenças cardiovasculares. O azeite tem virtudes terapêuticas excepcionais neste campo: diminui o colesterol, limita as tromboses e, consequentemente, os riscos de crise cardíaca. Quando se sabe que os problemas cardiovasculares são a primeira causa de morte no mundo ocidental, devemos tentar que todas as hipóteses joguem a nosso favor.

E consumir azeite pode, de facto, jogar a nosso favor. Disso mesmo lhe damos conta neste número, explorando as "relações felizes" que existem entre o azeite e a saúde, não só ao nível da prevenção das doenças cardiovasculares mas também ao nível da prevenção de determinados tipos de cancro, como o cancro do cólon.

Mas nem só de saúde lhe falamos neste número. Convidamo-lo igualmente a descobrir os caminhos da Beira Interior, terra generosa e outrora grande produtora de azeite, onde gente inconformada defende o seu património e tenta inverter o rumo do abandono.

E, como sempre, sugerimos-lhe que passe à prática e explore o mundo dos sentidos, através das saborosas receitas que os grandes *chefs* partilham connosco.

Bom apetite.

Pedro Cruz | *Presidente da Casa do Azeite*

Nota: à hora de fecho deste número da revista, soubemos que a *Az-zait* ganhou o 3º prémio do Grand Prix 2003 da FEIEA (Federation of European Industrial Editor's Association) na categoria de "Magazines". Este projecto está, portanto, de parabéns!

Edição
CASA DO AZEITE - ASSOCIAÇÃO DO AZEITE DE PORTUGAL
Rua Castilho - 69 r/c Esq. | 1250-068 LISBOA
Tel.: 213 841 810 | Fax: 213 861 970
e-mail: geral@casadoazeite.pt
www.casadoazeite.pt

Coordenação
Mariana Vilhena de Matos

Produção e Publicidade
Casa do Azeite

Concepção, Paginação, Textos e Edição
Oficina Criativa, Comunicação e Design, Lda.

Edição de Imagem
Céu Guarda

Jornalistas
Bárbara Bettencourt, Bárbara Silva, Isabel Lucas,
João Godinho, Martim Avillez Figueiredo

Fotografia
Céu Guarda, Guillaume Pazat e Sandra Rocha/Kameraphoto, Orlando Rebelo
AIC - Zeffa, Stock Food

Colaborações
Vítor Sobral

Tiragem
2500 exemplares

Pré-impressão
IDG-Imagem Digital Gráfica

Impressão e Acabamento
Tipografia Peres

Manipulação e Expedição Postal
Notícias Direct Lda.

Depósito Legal
186448/02

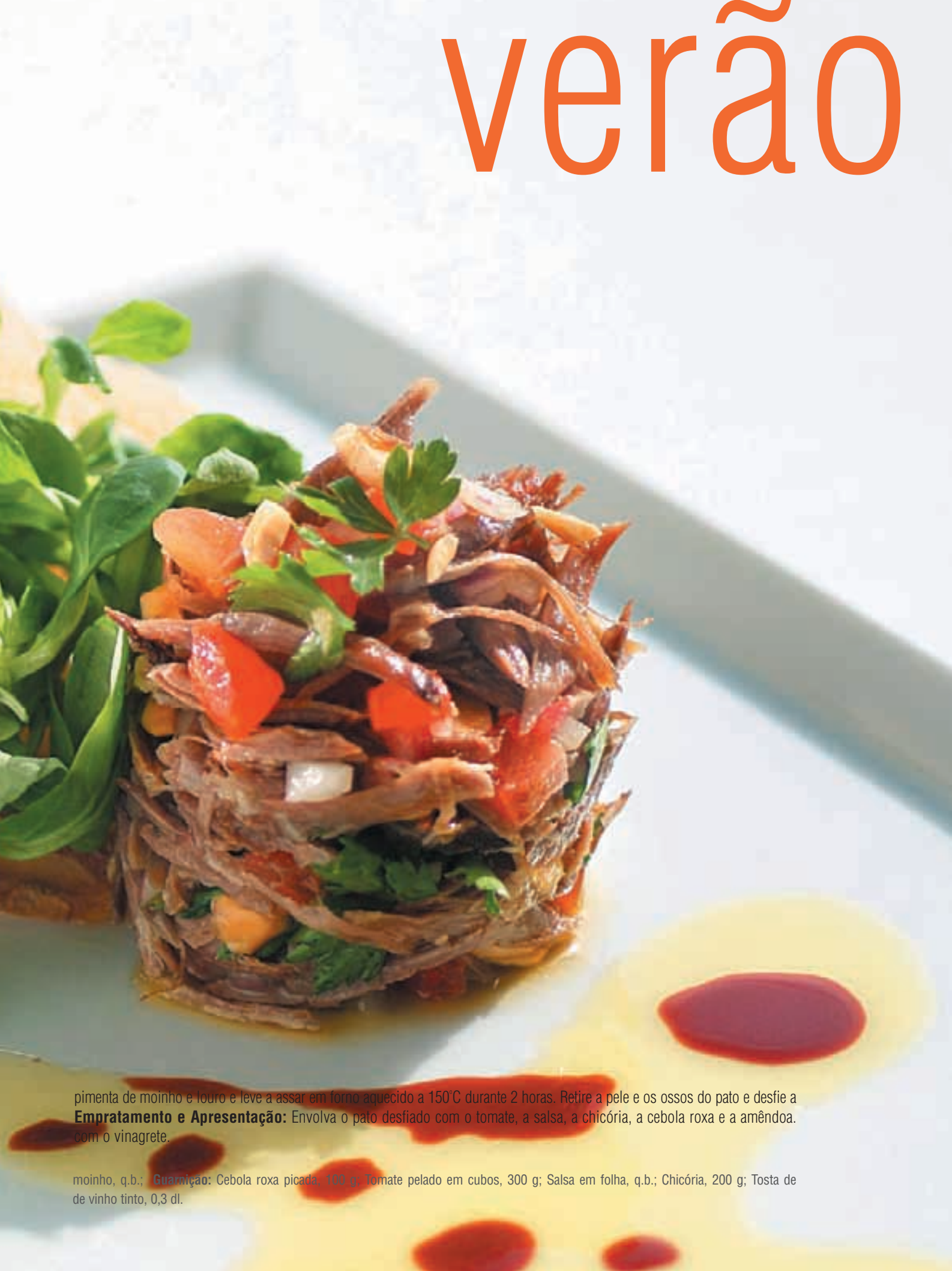
Texto | Vítor Sobral
Fotografia | Orlando Rebelo

SALADA DE PATO, AMÊNDOA E VINAGRETE DE PASSAS

Coloque o pato a marinar em sumo de laranja e limão durante no mínimo 12 horas. Tempere com sal marinho e carne. **Vinagrete:** Deixe as passas no vinagre durante 1 hora e emulsione com o fio de azeite virgem extra. Disponha a tosta ao centro do prato, com a ajuda de um aro de metal, sobreponha a salada e por fim aromatize

Pato inteiro, 2000 g; Laranja (sumo), 3 dl; Limão (sumo), 2 dl; Louro, 2 folhas; sal marinho, q.b.; Pimenta de centeio, 10; Amêndoa torrada picada, 80 g; Flor de sal, q.b.; **Vinagrete:** Passas, 50 g; Azeite virgem extra, 1 dl; Vinagre

verão



pimenta de moinho e louro e leve a assar em forno aquecido a 150°C durante 2 horas. Retire a pele e os ossos do pato e desfie a
Empratamento e Apresentação: Envolva o pato desfiado com o tomate, a salsa, a chicória, a cebola roxa e a amêndoa.
com o vinagrete.

moinho, q.b.; **Guarnição:** Cebola roxa picada, 100 g; Tomate pelado em cubos, 300 g; Salsa em folha, q.b.; Chicória, 200 g; Tosta de
de vinho tinto, 0,3 dl.

CHAVES
LAGAR

[GUIA PARA UMA VIDA COM SABOR]

LEMBRA-SE? ERAM CHAVES PESADAS E DEMORAVAM A DAR A VOLTA, MAS AINDA HOJE ABREM PORTAS QUE REVELAM SABOROSAS FATIAS DA NOSSA HISTÓRIA. UMA DELAS DÁ ACESSO ÀS PÁGINAS QUE SE SEGUEM. LÁ, ESTÃO AS PISTAS PARA DESCOBRIR COMO O AZEITE SE PODE MULTIPLICAR: LIVROS, LOJAS, O LIMITE É A IMAGINAÇÃO

[1] FEIRAS E CONGRESSOS

SIAL MERCOSUL 2003
4º Salão Internacional de Alimentos e Bebidas do Mercosul
Data: 15 a 18 de Setembro de 2003
Local: Predio Ferial Riocentro – Rio de Janeiro – Brasil
www.sialmercosur.com

EXPO ABRAS 2003
37ª Convenção Nacional de Supermercados
Data: 15 a 18 de Setembro de 2003
Local: Predio Ferial Riocentro – Rio de Janeiro – Brasil
www.abrasnet.com.br

23º Congresso da União Mundial de Mercados Grossistas
"Mercados: Qualidade e Segurança Alimentar – Perspectivas e Desafios"
Data: 5 a 8 de Outubro de 2003
Local: Lisboa
www.lisbon2003wuwm.com

ANUGA 2003
Data: 11 a 15 de Outubro de 2003
Local: Colónia – Alemanha

Semana de la Alimentación (SAL)
Data: 15 a 18 de Outubro de 2003
Local: Parque Ferial Juan Carlos I – Madrid
www.alimentacion.ifema.es

7º Simpósio Internacional "Food Authenticity and Safety"
Data: 15 a 17 de Outubro de 2003
Local: Cité des Congrès – Nantes – France
www.eurofins-fasis.com

III Simpósio Nacional de Olivicultura
Data: 29 a 31 de Outubro de 2003
Local: Auditório da Escola Superior Agrária – Castelo Branco
www.esa.ipcb.pt

[2] COMPRAS

FESTA DE ODORES

À primeira vista parece um convencional minimercado de bairro, mas assim que se passa a porta de entrada percebe-se a diferença. O cheiro do pão, acabado de chegar pela manhã da aldeia de Penha Garcia, dá o nome a esta loja em Castelo Branco e diz bem das sensações que aqui se podem experimentar. O olfacto é o sentido mais estimulado e entre queijos, mel, enchidos e frutas o difícil é a escolha.
O novo conceito de Ecoloja desenvolvido pela DECO pretende juntar à oferta habitual dos supermercados os produtos regionais e biológicos. "Deste modo o consumidor não precisa de se deslocar a vários sítios para fazer as suas

>>

Céu Guarda

>>

compras e cativamos pessoas que habitualmente não os consumiriam", explica o proprietário, Armindo Jacinto.
A vertente pedagógica também não foi esquecida com um recipiente para pilhas usadas e cartazes explicativos da política dos três erres: redução, reaproveitamento e reciclagem, e não falta sequer o cantinho dietético com a habitual panóplia de chás, massas e cereais para manter a linha. Se estiver de visita por terras da Beira Interior, já sabe. Dê aqui um saltinho e perca-se por entre os produtos da região: o azeite certificado de Malpica e Vila Velha de Ródão, o queijo de ovelha de Penha Garcia, a melancia do Ladoeiro, as frutas da Gardunha ou patés de caça e os frutos secos. Demore-se na escolha, peça conselho, prove. Aqui privilegia-se a relação com o consumidor. Leve um bocadinho da Beira consigo.

Cheirinho de Penha Garcia
Urbanização Quinta Pires Marques
Rua 5, Lt. 241 r/c Dto. Castelo Branco
Horário: 8h30-19h30 e das 8h30-13h30 aos sábados.
Encerra às segundas-feiras
Telefone: 272 32 21 40

Nº1 a temperar.

A suavidade deste azeite é única. Talvez por isso, o Azeite Oliveira da Serra Mediterrâneo Suave se revele perfeito para temperar saladas, o mais fresco dos peixes ou outros pratos mais delicados, preservando sempre o verdadeiro sabor dos alimentos.
E para que a harmonia seja total, Oliveira Serra concebeu uma nova garrafa, mais fácil de manusear, mais adequada para o dia-a-dia de quem gosta de surpreender a sua família e amigos com pratos deliciosos.

OLIVEIRA DA SERRA®
A vida com mais sabor

[3] BOAS NOTÍCIAS

Céu Guarda

AZEITE PORTUGUÊS DISTINGUIDO INTERNACIONALMENTE

O Azeite Português está de parabéns! Nos últimos meses, conquistou nada mais nada menos do que cinco importantes prémios internacionais de qualidade em competição directa com alguns dos melhores azeites do mundo. Se já se sabia que o azeite português é consumido por mais de 80 milhões de pessoas em todo o mundo, espera-se agora que esta gordura tão especial se confirme como um dos sectores mais competitivos da agricultura portuguesa. De resto, e se ainda sobravam dúvidas, este reconhecimento internacional deverá servir de estímulo para que todos acreditem que Portugal sabe fazer bem!

PRÉMIOS INTERNACIONAIS

Azeite OUROGAL – 2º Prémio no Concurso Internacional de Qualidade Mário Solinas, organizado pelo Conselho Oleícola Internacional.

Azeite CARM – 1º Prémio do Concurso Internacional do "Los Angeles Country Fair" (Categoria Azeites DOP), Estados Unidos da América.

Menção Honrosa no Concurso Internacional de Qualidade Mário Solinas, organizado pelo Conselho Oleícola Internacional.

Azeite CASA PASSANHA – 2º Prémio do Concurso Internacional do "Los Angeles Country Fair", Estados Unidos da América.

Menção Honrosa no Concurso "SOL d'ORO", em Verona, Itália.

ALIMENTE ESTA IDEIA

É pouco provável que não conheça o Banco Alimentar contra a Fome, mas se por acaso passou sempre ao lado de uns simpáticos rapazes e raparigas que nos aguardam uma vez por ano à entrada dos supermercados, fique a saber que esta associação de voluntários está entre nós desde 1992, ano em que fundou a sucursal em Lisboa. Na verdade, o primeiro Banco Alimentar contra a Fome foi aberto nos EUA em 1966 e depois exportado para a Europa em 1984, respeitando sempre o seu objectivo inicial: combater as carências alimentares dos mais desprotegidos. O sucesso tem sido grande, o que explica que em pouco mais de 10 anos existam já sete Bancos Alimentares em Portugal, estando na calha a abertura de mais um, o que alargará o universo de mais de 172 mil pessoas que já beneficiam deste apoio alimentar.
E como a ajuda nunca é de mais, vale a pena lembrar que o Banco Alimentar tem sempre a porta aberta para novos donativos. Por isso, se tem produtos em armazém que não vai vender contacte os serviços do BA e faça uma doação. Não esqueça: para o IRC, os donativos são considerados custos ou perdas de exercício sem qualquer limite em relação ao volume de vendas da

>>

>>

sociedade dadora e podem ser levados a custos em valores correspondentes a 140 por cento do respectivo total. Quanto ao IVA, estão isentas as doações de bens alimentares a IPPS para posterior distribuição a carenciados. Para além de tudo isto, a sua doação vai enquadrar-se no conceito de cidadadia empresarial, o que só prestigia a sua empresa. Como alguém diz, ajude-nos a ajudar.

[4] LIVROS

GULA SEM PECADO – UM GUIA PARA EMAGRECER COM PRAZER

Mais um livro com a assinatura do nutricionista João Breda, mas desta vez também com António d'Orey Vieira da Rocha e José Luís Lavrador, chefe de cozinha da selecção nacional de futebol, onde se revela como é possível emagrecer mantendo uma alimentação saudável, rica de cor, sabor e recheada de prazer. Com prefácio do Prof. Emílio Peres, este guia abre com uma oportuna explicação do Dr. João Breda, levando-nos depois a percorrer um mundo de receitas de grande qualidade gastronómica que se pautam pelo rigor culinário e nutritivo. O azeite marca aqui forte presença e os seus benefícios são descritos num capítulo especial dedicado ao "elixir da alimentação saudável". **Ed. Difel.**

FUNDAMENTOS DE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Para as pessoas que se interessam pela alimentação humana, aqui está um livro que pretende fornecer alguns conhecimentos elementares nesta área. De um modo simples e claro, o seu autor, João Breda, nutricionista, experiente no ensino e na transmissão de conhecimentos a diversos públicos, dá uma série de recomendações nutrio-alimentares tendo em vista uma alimentação equilibrada ao longo das diferentes fases da vida. **Ed. Mar da Palavra.**

global directo
800 205 197
av. avelino ferreira torres, ed. vila nova, 4 | 4630-201 marco de canaveses
tel. 255 538 200 | fax. 255 538 201 | oliveira.global@mail.telepac.pt

global
produtos de embalagem

Entrevista | Isabel Lucas
Fotografias | Guillaume Pazat

Há uma relação feliz entre o azeite e o coração

A comunidade científica criou o preconceito e a mesma comunidade haveria de desfazê-lo anos depois: o azeite, afinal, tem uma acção benéfica sobre a saúde. O presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia, Prof. Manuel Carrageta, reconhece o erro das recomendações passadas e agradece à sabedoria popular tantos anos de desobediência às recomendações clínicas

Que tipo de relação se pode estabelecer entre o azeite e o coração?

A relação entre o azeite e o coração é uma relação feliz. O azeite é o esteio da chamada dieta mediterrânica que é hoje elogiada em todo o mundo.

E a que se devem tantos elogios?

Porque se verificou que a dieta mediterrânica, que é milenar e se estende ao longo de toda a bacia do Mediterrâneo, incluindo Portugal, é uma dieta que de facto reduz muito o risco de doença cardiovascular e aumenta a longevidade. Os povos que vivem ao longo da bacia do Mediterrâneo são mais saudáveis, vivem mais tempo e têm uma qualidade de vida mais satisfatória. Em parte isso explica-se pelo elevado consumo de azeite.

E em termos clínicos, o que distingue o azeite das outras gorduras?

Os estudos mostram uma influência muito benéfica sobre o perfil lipídico. O azeite reduz as LDL, que são a fracção agressora do colesterol, reduz os triglicéridos, outra fracção agressora e, por outro lado, não reduz e até pode aumentar ligeiramente as HDL, que são a fracção protectora do colesterol.

Enfermagem
U.C. Intermédios

SOMOS O QUE COMEMOS E SEREMOS MELHORES SE CONSUMIRMOS AZEITE. CADA MÉDICO DEVERIA RESERVAR UM MINUTO DE CADA CONSULTA PARA DIVULGAR A MENSAGEM DE QUE CONSUMIR AZEITE DIMINUI O RISCO DE OCORRÊNCIA DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Portanto, esta modelação do chamado perfil lipídico é aquela que os cientistas acham que tem uma acção mais benéfica sobre a parede arterial e sobre o coração, fazendo a prevenção da aterosclerose, essa doença da parede arterial que vai condicionar a grande epidemia do fim do século XX e do século XXI, que são as doenças cardiovasculares: o enfarto do miocárdio, a angina de peito, a insuficiência cardíaca e os acidentes vasculares cerebrais.

Mas essa relação que considera feliz entre o azeite e o coração só foi considerada como tal há pouco tempo. Porquê?

Sim, é recente. Até ao fim dos anos 60, início da década de 70, o azeite era considerado uma gordura igual a todas as outras e, portanto, a evitar. Só há cerca de 25 anos, depois de um estudo que ficou conhecido como o "Estudo dos Sete Países", é que as coisas mudaram.

E que países eram esses?

Na verdade eram muitos. Desde a Grécia à Itália, a Escócia, países da Europa do Norte, Tunísia, alguns países asiáticos. Não eram só mediterrânicos...

Quais foram as conclusões desse estudo?

Verificou-se que as pessoas dos países da Europa do Norte e da América do Norte tinham um risco cerca de três vezes superior de sofrer e morrer de enfarto do miocárdio do que os povos que viviam na bacia do Mediterrâneo. Depois foram estudadas as relações e correlações que podia haver, ou seja, o que é que podia explicar isso, e verificou-se uma relação muito forte entre o consumo de azeite e a incidência de enfarto do miocárdio. Isto significa que nas zonas onde se consumia mais azeite havia menos enfarto do miocárdio. Por exemplo, a ilha de Creta era nessa altura a zona do mundo em que

VERIFICOU-SE QUE AS PESSOAS DOS PAÍSES DA EUROPA DO NORTE E DA AMÉRICA DO NORTE TINHAM UM RISCO CERCA DE TRÊS VEZES SUPERIOR DE SOFRER E MORRER DE ENFARTO DO MIOCÁRDIO DO QUE OS POVOS QUE VIVIAM NA BACIA DO MEDITERRÂNEO

se consumia mais azeite e também aquela onde havia menos enfarto do miocárdio e mais centenários, ou seja, onde a esperança de vida era maior. É óbvio que tal não se deve só ao azeite, mas a um conjunto de alimentos que eram ingeridos, com uma dieta onde entram os vegetais, fruta, peixe e azeite. Mas a verdade é que o azeite é a base dessa dieta.

E como é que os médicos, que passaram anos a aconselhar as pessoas a não consumir azeite e a substituírem-no por outras gorduras, nomeadamente outros óleos vegetais, de repente dizem a esses mesmos doentes que o azeite afinal é bom e deve ser consumido?

É a evidência científica. Há esse estudo epidemiológico de que falei que foi extremamente importante para toda a comunidade científica. Mas houve ainda estudos conduzidos em laboratório, onde se dava um determinado tipo de alimentação a indivíduos voluntários, e o azeite surgiu como aquele que produzia as melhorias que já referi. Esses estudos foram conduzidos, sobretudo, por norte-americanos em laboratórios da cidade de Dallas – onde há uma escola médica que tem estudado muito todas as áreas que respeitam à aterosclerose, às gorduras do sangue e à acção de fármacos sobre essas doenças – e a partir daí os resultados vieram em todos os jornais médicos, eram levados para os congressos, para os média dirigidos ao público e hoje estamos a assistir a uma recuperação do azeite, até em termos económicos e de produção agrícola. Este emergir do azeite enquanto opção agrícola rentável verifica-se não apenas nos países onde há uma tradição no cultivo da azeitona, mas em todos aqueles onde existem condições climáticas para o fazer. Os Estados Unidos estão a produzir azeite e, nos restaurantes em Dallas, já se pode ver azeite nas mesas para temperar a comida, muito graças à acção dos médicos.

Acha então que esses estudos estão na base desta espécie de culto que se instalou em torno do azeite?

Sim, foi esse estudo que desencadeou e levou a uma mudança de opinião. Lembro-me que há cerca de 15 anos a revista *The Economist* tinha na capa uma oliveira e uma frase a anunciar que as sortes estavam a mudar. O azeite, que até então era mau, passava a ser bom e era preciso cultivá-lo, uma tendência que começava a ganhar força sobretudo nos países da Europa mais quente, mas também fora da Europa, como é o caso da Austrália, na zona de Sidney, do Chile ou mesmo da África do Sul. São países onde a par do azeite há agora uma forte cultura de vinhos.

Fez agora uma ligação entre o vinho e o azeite, dois cultos actuais e dois produtos anteriormente tidos como nocivos à saúde mas que provaram ter propriedades benéficas. É possível estabelecer, clinicamente, comparações entre ambos?

O vinho tem um problema: o da quantidade. É uma faca

de dois gumes. Em pequenas quantidades, tomado às refeições, faz bem ao coração e dá qualidade de vida, mas quando se ultrapassa um determinado limite chega a fazer muito mal, não só ao coração: provoca cancro, perturbações mentais, acidentes... Sabendo tudo isto, a mensagem tem de ser muito cuidadosa até porque há um subgrupo da população que tem uma grande susceptibilidade ao álcool. Há pessoas que não podem beber álcool. Quando nós aconselhamos à população em geral para beber dois a três copos de vinho por dia porque isso faz bem ao coração temos de pensar que há pessoas que, se começam a beber dois a três copos por dia, acabam a beber uma garrafa e por aí fora. Não conseguem ter controlo. Mas os benefícios do álcool parecem não ficar por aqui. Há quem defenda que as outras bebidas alcoólicas mais fortes, quando ingeridas em pequenas quantidades, fazem bem ao coração.

HÁ CERCA DE 15 ANOS A REVISTA *THE ECONOMIST* TINHA NA CAPA UMA OLIVEIRA E UMA FRASE A ANUNCIAR QUE AS SORTES ESTAVAM A MUDAR. O AZEITE, QUE ATÉ ENTÃO ERA MAU, PASSAVA A SER BOM

Esta é, no entanto, uma questão que ainda levanta alguma controvérsia.

Ao contrário do que acontece com o vinho, há muitas pessoas que encaram o azeite como um medicamento. Deve ser visto como tal?

Não, o azeite não deve ser visto como um medicamento, embora já esteja à venda nalgumas farmácias dos Estados Unidos em pequenos frasquinhos, tal como outro medicamento qualquer. É um pouco como acontece como as cápsulas de óleo de peixe por cá. Mas o azeite tem um papel importante do ponto de vista do sabor que confere aos alimentos e um peso cultural importante. Como a comunidade científica conseguiu desfazer os mitos negativos que existiam em relação ao azeite, hoje podemos desfrutar de todas as suas virtudes.

Mas destruir esse preconceito levou tempo. As pessoas não desconfiavam quando de repente passou a aconselhá-las a temperar a comida com azeite?

Demorou muito tempo. Claro que muitas pessoas desconfiavam, mas isso dependia um pouco da zona do país. Há um rastreio muito importante que a Sociedade Portuguesa de Cardiologia fez que mostrou o peso da sabedoria popular. As populações das zonas produtoras de azeite sempre o consumiram, enquanto as populações do litoral português que não produzem azeite tinham alguma desconfiança em relação a esta gordura. Outro mito era a sardinha – então chamado peixe raimoso. A minha mãe quando ia ao médico vinha sempre com uma dieta onde não estava previsto o peixe raimoso (sardinha, cavala...). Já se sabe, agora, que a dieta deve ser precisamente a oposta porque são essas espécies que têm mais óleo de peixe e são mais benéficas. Em relação a isso, o povo do litoral, da zona de pescadores, sempre achou que a sardinha e a cavala faziam bem à saúde; já os povos afastados da costa eram mais sensíveis ao pensamento médico que defendia que o peixe raimoso fazia mal.

Nessas zonas a acção dos médicos foi mais tarde facilitada.

Sim, mas simplesmente porque nunca levaram os médicos muito a sério, ou até por razões económicas, já que esses alimentos eram mais acessíveis.

Enquanto consumidor sabe distinguir um bom azeite de um mau azeite e, do ponto de vista clínico, o mau azeite é nocivo?

Há pessoas que têm uma certa dificuldade digestiva com algum azeite, especialmente os ácidos. Enquanto consumidor, procuro o extra virgem. Mas dessas coisas os nutricionistas é que sabem.

Há aqui uma relação importante entre os cardiologistas e os nutricionistas...

Sim, porque as doenças do coração estão muito relacionadas com a alimentação. Os doentes que têm de fazer um determinado tipo de alimentação por causa do colesterol elevado devem ser acompanhados por um nutricionista que leva ao pormenor as regras gerais ditadas pelo cardiologista.

Acha que os médicos podiam fazer mais pelo consumo do azeite?

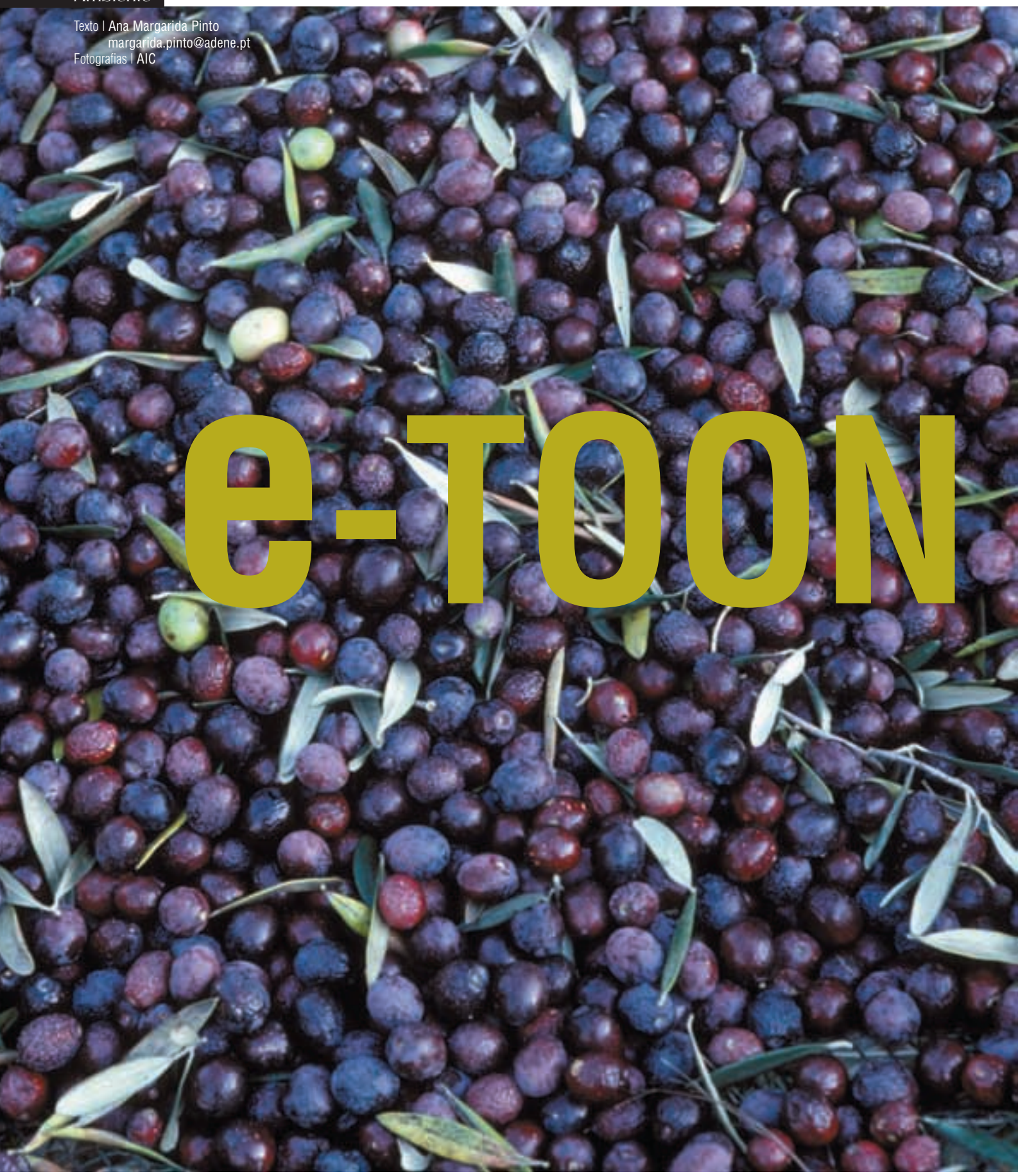
Acho que os médicos foram postos perante a evidência científica da importância do azeite em termos de saúde e de qualidade de vida – tem propriedades antioxidantes, é rico em vitamina E, os alimentos cozinhados em azeite são mais saudáveis... Por isso, devem ter a preocupação de passar esta mensagem. É um acto médico. A mensagem dos médicos é fundamental. Os médicos têm um papel importantíssimo na sociedade. Todas as pessoas, mais ou menos vezes, vão ao médico. Se numa consulta houver pelo menos um minuto dedicado à alimentação é óptimo. As pessoas retêm aquilo que o médico lhes diz, fixam. Defendo que os médicos tenham um papel de educadores, e como há uma rotação de gente nos consultórios, se dedicarem um minuto de cada consulta à alimentação isso vai-se reflectir. É preciso não esquecer que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte, de doença e de custos económicos para o sector da Saúde, e prevê-se que aumente de incidência até ao ano de 2020. A alimentação é a chave da saúde... é aquela frase já clássica: somos aquilo que comemos e a nossa história é um pouco a história dos nossos hábitos alimentares. Essas mensagens teriam um grande benefício.

O AZEITE NÃO DEVE SER VISTO COMO UM MEDICAMENTO, EMBORA JÁ ESTEJA À VENDA NALGUMAS FARMÁCIAS DOS ESTADOS UNIDOS EM PEQUENOS FRASQUINHOS, UM POUCO COMO ACONTECE COM AS CÁPSULAS DE ÓLEO DE PEIXE POR CÁ

Consome bastante azeite?

Sim, bastante, até porque sou Oliveira... Defendo muito o azeite. Como sou alentejano, prefiro o azeite do Alentejo porque estou familiarizado com o paladar. ■

Texto | Ana Margarida Pinto
margarida.pinto@adene.pt
Fotografias | AIC



e-TOON

REDE DE INFORMAÇÃO SOBRE RESÍDUOS DA INDÚSTRIA OLIVÍCOLA

PORTUGAL, ESPANHA, ITÁLIA E GRÉCIA SÃO OS PAÍSES EUROPEUS PRODUTORES DE AZEITE QUE IRÃO TRABALHAR EM CONJUNTO PARA CRIAR A REDE DE INFORMAÇÃO SOBRE RESÍDUOS DA INDÚSTRIA OLIVÍCOLA, OU E-TOON, COMO É MAIS CONHECIDA

A Rede de Informação sobre Resíduos da Indústria Olivícola (Electronical Technical Transfer Olive Oil Network – e-TOON) é uma iniciativa promovida pela consultora espanhola BESEL e aprovada pela Comissão Europeia, que visa a constituição de uma rede de permuta de informação sobre as melhores práticas energéticas e ambientais associadas à valorização de resíduos e subprodutos da indústria extractiva do azeite. O projecto, desenvolvido no âmbito do Programa Altener, terá a duração de 31 meses e será levado a cabo nos países europeus produtores de azeite: Portugal, Espanha, Itália e Grécia.

De acordo com o Departamento de Energia e Ambiente da BESEL, responsável pelo projecto, esta inovadora rede de informação servirá em primeiro lugar para acelerar a penetração de mercado da biomassa e oferecer oportunidades de negócio à indústria europeia, para reduzir os custos das indústrias agro-alimentares, para promover o sector energético e a criação de postos de trabalho nas regiões rurais e para colocar no mercado energético recursos que actualmente não são utilizados. São igualmente objectivos fundamentais do projecto a promoção da coge-

ração como alternativa de utilização da biomassa, utilizada exclusivamente para produção de energia térmica, e o aumento da aplicação de tecnologias de combustão, gaseificação e digestão anaeróbia na valorização dos resíduos obtidos da extracção de azeite. Acima de tudo, a equipa de trabalho que implementará o projecto pretende abordar os problemas que afectam o sector numa perspectiva global, unindo esforços, aos níveis nacional e europeu, no sentido de identificar e promover as melhores tecnologias energéticas aplicáveis. Para que isso seja possível, várias agências, associações, institutos e consórcios de Portugal, Espanha, Itália e Grécia trabalharão em estreita cooperação para tornar a rede de permuta de informação uma realidade de sucesso.

Por terras lusas, a BESEL terá como parceiros privilegiados a Agência para a Energia

N e-TOON

(ADENE) e a Associação Nacional dos Industriais de Derivados de Azeitona (ANIDA). Aqui ao lado, no país de "nuestros hermanos", a responsabilidade de implementar o projecto estará a cargo da Agência de Gestão Energética da Província de Jaén (AGENER) e da Associação Espanhola de Municípios de Azeite (AEMO). Em Itália, a BESEL cooperará com o Instituto de Cooperação para a Inovação (ICIE) e o Consórcio Nacional de Olivicultura (CNO). Por último, na Grécia, a cooperação será feita com o Centro para as Fontes de Energia Renováveis (CRES) e a Associação de Produtores de Azeite (SPEL).

DA TEORIA À PRÁTICA

Para melhor ser implementado, o projecto de criação da rede de informação foi dividido em três fases. Na primeira foi elaborada uma análise da situação actual e das perspectivas do sector em cada país participante. Para além disso, avaliou-se o estado das diferentes tecnologias energéticas disponíveis – combustão, digestão anaeróbia, pirólise e gaseificação – e foram analisados os aspectos legais mais relevantes, juntamente com a situação e a dinâmica de mercado existente em cada país.

Nesta primeira etapa do projecto procedeu-se ainda à realização de inquéritos dirigidos aos diferentes intervenientes do sector, com vista à caracterização das unidades extractoras de azeite e de óleo de bagaço de azeitona e das empresas embaladoras existentes em cada país. O objectivo dos questionários passava igualmente pela identificação das tecnologias e equipamentos disponíveis e dos projectos inovadores

e-TOON e

relacionados com o sector olivícola. Em última análise, estes inquéritos visam a constituição de uma base de dados *on-line* a nível europeu com os principais intervenientes do sector – desde produtores a extractores, embaladores, fornecedores de tecnologia e equipamento, universidades, agências de energia e centros de investigação.

Com base nos dados obtidos, na segunda fase do projecto foi criada a estrutura da rede de trabalho e estabelecidos os métodos de actuação, de forma a promover e dinamizar a transferência de tecnologia, informação e experiências. Desta forma, o trabalho da rede abrangerá todos os aspectos do sector, incidindo particularmente nas questões relacionadas com a valorização de resíduos para fins energéticos e nas melhores práticas em termos de impacto ambiental.

A última fase de trabalho consistirá no arranque propriamente dito da rede e no desenvolvimento das actividades definidas na segunda etapa, com destaque para a organização de *workshops*, conferências e visitas técnicas, a publicação periódica de uma *newsletter* e a criação de um *site* na Internet, para além da distribuição de brochuras e folhetos técnicos por forma a conseguir abranger o maior número de interessados.

RESULTADOS À VISTA

Neste momento, a página oficial da Rede de Informação sobre Resíduos da Indústria Olivícola na internet já está operacional e pode ser visitada no endereço www.e-toon.net, onde se encontra "a tecnologia energética aplicável a cada sector de actividade". Pensado para ser o "ponto de encontro" entre a oferta e a procura de tecnologias para o sector olivícola, em breve o *site* terá à disposição dos visitantes uma base de dados europeia com os principais intervenientes do sector. Ainda em fase de desenvolvimento, esta base de dados irá constituir uma ferramenta útil de transferência de tecnologia entre países da União Europeia.

Ao navegarem pelo *site* da e-TOON, os utilizadores terão ainda acesso a diversas informações sobre o sector no que diz respeito aos sistemas de extracção de azeite, tecnologias energéticas e legislação em vigor em cinco dos maiores produtores de azeite a nível mundial. Estas informações estarão disponíveis em inglês, espanhol, português, italiano e grego. Para que a comunicação seja uma realidade, os parceiros envolvidos no projecto responderão a todas e quaisquer questões colocadas pelos utilizadores através do endereço de correio electrónico info@e-toon.net.

O projecto prevê também a edição de um total de seis *newsletters*, tendo já sido editado o primeiro número. Para além disso, será elaborada uma brochura sobre o "Sector Olivícola e Tecnologias Energéticas – Estado da Arte na Europa", que será distribuída gratuitamente e servirá para evidenciar alguns dos problemas que vive o sector olivícola

da região do Mediterrâneo e as principais soluções energéticas utilizadas.

ESTA INOVADORA REDE DE INFORMAÇÃO SERVIRÁ EM PRIMEIRO LUGAR PARA ACELERAR A PENETRAÇÃO DE MERCADO DA BIOMASSA E OFERECER OPORTUNIDADES DE NEGÓCIO À INDÚSTRIA EUROPEIA

TECNOLOGIAS ENERGÉTICAS

Com esta participação, a Agência para a Energia (ADENE) pretende acima de tudo contribuir com a sua vasta experiência nas áreas de racionalização energética e valorização de recursos renováveis junto do sector do azeite.

N e-TOON

Um dos principais problemas do sector é a geração de resíduos e subprodutos em virtude da elevada carga poluente que lhes está associada. O seu aproveitamento para fins energéticos é sem dúvida uma solução adequada e proporciona diversos benefícios ambientais: valorização de resíduos mediante a conversão em matéria-prima para a geração de energia eléctrica térmica; substituição do uso de combustíveis convencionais; contribuição para a diversificação de fontes energéticas do país; e redução da poluição atmosférica e das emissões de gases com efeito de estufa.

No que diz respeito à valorização dos resíduos e subprodutos provenientes do sector olivícola, existem diversas tecnologias que podem ser utilizadas. No entanto, nem todas são totalmente aplicadas uma vez que algumas ainda se encontram em fase de desenvolvimento. Ao nível dos processos termoquímicos importa salientar a combustão, a gaseificação e a pirólise, enquanto os processos bioquímicos englobam a fermentação alcoólica e a digestão anaeróbia.

A combustão é o processo melhor conhecido e o mais utilizado hoje em dia, que envolve uma série de reacções de oxidação associadas à elevação da temperatura ao longo de três fases sequenciais: secagem, queima dos voláteis e queima de sólidos. Este tipo de processo é empregue na valorização energética do bagaço de duas e três fases e também do bagaço extraído. Este processo termoquímico tem lugar em caldeiras dotadas de grelhas móveis ou vibratórias, as quais são alimentadas através de parafusos sem-fim ou de sistemas pneumáticos.

Por seu lado, a gaseificação é uma tecnologia ainda em fase de experimentação na área de valorização energética de resíduos que pode ser definida como um processo endotérmico no qual um resíduo sólido sujeito à acção do calor na presença de quantidades controladas de agentes oxidantes é degradado por reacções térmicas obtendo-se um gás como principal produto final. A gaseificação é aplicada na valorização de bagaço, embora não exista nenhuma instalação exclusivamente baseada neste processo. O processo tem lugar nos chamados leitos fluidizados, existindo dois tipos de gasificadores: com correntes paralelas e com correntes cruzadas.

Os produtos obtidos através da gaseificação são uma mistura de gases de baixo poder calorífico (CO, H_2, CH_4) e cinza. O gás pode ser enriquecido, normalmente com recurso a gás de azoto e utilizado como combustível para produzir energia.

Ainda no capítulo da termoquímica, pode dizer-se que a

pirólise é o processo menos utilizado, consistindo na decomposição térmica de material orgânico da qual se obtém um gás, um líquido e um sólido, em proporções distintas de acordo com a composição da matéria-prima, temperatura de tratamento e tempo de exposição. A pirólise pode ser considerada uma combustão sem oxigénio.

Passando para os processos bioquímicos, o objectivo da fermentação alcoólica passa por transformar os açúcares que formam a biomassa em etanol, com a intervenção de determinados microorganismos. Este processo dá-se em

e-TC

várias fases sequenciais: pré-tratamento por via mecânica, física ou biológica, seguido da hidrólise ácida (método implementado à escala comercial, com sucesso) ou hidrólise enzimática, passando depois pelo condicionamento do hidrolisado, pela fase dos processos de fermentação, pela fase de destilação e, por último, pela fase de purificação do álcool.

Actualmente estão em desenvolvimento muitas tecnologias que visam a obtenção de biocombustíveis líquidos (etanol) a partir de materiais ligno-celulósicos. Existem duas fontes principais de material ligno-celulósico no sector olivícola: os bagaços de duas fases e de três fases, e os ramos e cortes das podas.

No que diz respeito à digestão anaeróbia, o processo consiste na degradação biológica da matéria orgânica, em condições de ausência de oxigénio, levada a cabo por bactérias anaeróbias, cujos produtos do metabolismo compõem uma mistura gasosa denominada biogás. Este tipo de processo é recomendado para o tratamento de biomassa com um elevado teor de humidade, uma vez que o processo é favorecido se ocorrer em meio aquoso. ■

★★★★★
em **sabor.**

Este é o seu azeite virgem extra de sempre. *Ideal para quem procura retirar de cada prato o melhor dos sabores. Com 0,7% de acidez, Oliveira da Serra Clássico é um azeite equilibrado, versátil, indicado para temperar e cozinhar, revelando-se um aliado perfeito para quem utiliza azeite todos os dias.*
E para que a harmonia seja total, Oliveira da Serra concebeu uma nova garrafa, mais fácil de manusear e com linhas mais contemporâneas e elegantes.

0,7%
Acidez Máxima

OLIVEIRA DA SERRA
A vida com mais sabor

Texto | Martim Avillez Figueiredo
Fotografias | Céu Guarda

Almoço de amigos

João Gobern assina há vários anos uma das mais curiosas críticas gastronómicas no nosso país: mais do que da comida, ele fala da companhia que levou ao restaurante. Um almoço inesquecível

João Gobern chegou tarde ao nosso encontro, mas os atrasos fazem parte da sua vida. Ou melhor, o João gosta de fazer esperar as pessoas, especialmente aquelas de quem gosta, porque assim dá mais valor ao facto de as encontrar. Não lhe disse isto, claro, quando o vi entrar no tranquilo bar do Hotel Carlton Palace, em Lisboa, vestindo um fato impecável de três peças e usando um par de óculos que lhe conferiam um ar distinto. Demos apenas um abraço rijo, como se impõe entre dois amigos. Isso mesmo: o João e eu somos amigos, facto que me dá um prazer imenso. Explico, porque vale a pena para perceber quem é este jornalista de 42 anos que gosta, mas gosta mesmo, de boa comida.

Dividem-nos 12 anos de idade, o que significa que quando comecei a trabalhar tinha o João 31 anos. Para mim, ele era o melhor. Palavra. Bebia-lhe as palavras no extinto semanário *Sete* e mantive o hábito de as seguir sempre que mudava de publicação. O João não só escrevia com a fluidez e a clareza dos inspirados, como era a voz de uma juventude que, não encontrando jornal nenhum que lhe falasse ao ouvido, se revia no *Sete* e no seu estilo descomprometido. A primeira vez que o vi, curiosamente, foi na primeira conferência de imprensa que fiz. Sentei-me ao seu lado, copiei-lhe os métodos e ainda tive oportunidade de lhe falar: o João, sem me conhecer de parte nenhuma, acalmou-me quando me viu de gravador na mão, preocupado com a distância a que estava de Bruce Springsteen: "Tira antes notas", disse-me. "Assim arrumas já as ideias do que queres escrever." Não o sabia ainda, mas o João é assim: disponível. Dá tudo o que tem e não pede de volta.

Conheci-o, portanto, nesse final de tarde, mas descobri-o apenas quando fui convidado para integrar a equipa da *Focus*, *newsmagazine* de que o João era director-adjunto. Durante dois anos trabalhámos juntos, partilhando noites mal dormidas, nervos à flor da pele e, claro, o sonho de fazer bom jornalismo. Ficámos ami-

DURANTE DOIS ANOS, TRABALHÁMOS JUNTOS, PARTILHANDO NOITES MAL DORMIDAS, NERVOS À FLOR DA PELE E, CLARO, O SONHO DE FAZER BOM JORNALISMO. FICÁMOS AMIGOS, MAS ISSO É QUASE INEVITÁVEL QUANDO SE CONHECE O JOÃO

gos, mas isso é quase inevitável quando se conhece o João.

O *barman* deixa sobre a mesa dois Dry Martini ao mesmo tempo que o chefe de sala entrega a ementa a João. Julgo que não o reconheceram – Gobern assina todas as semanas no *DNA* uma das páginas de gastronomia mais esclarecidas do país. "Só me identificaram duas ou três vezes em restaurantes. Nunca entro no esquema de dizer quem sou, porque desvirtua todo o conceito do que escrevo." De resto, este convite ao João Gobern previa, justamente, que tudo fosse decidido por ele. Como faz quando escreve as suas crónicas. Cabia-lhe assim a escolha do local, das iguarias que aterrariam sobre a mesa e do vinho que acompanharia a refeição. E ele assumiu a tarefa. "Estas listas com muita escolha são um sofrimento. Fica muita coisa por provar", queixou-se, antes de sublinhar que escolhia os seus restaurantes com base em dois princípios: "O primeiro é o da familiaridade, que me permite pedir sugestões sobre o que devo comer. O segundo é o de ter uma ementa com muitas opções." Da extensa lista, escolheu então como entrada o ouriço recheado com massa de bacalhau. Justificou: "A fidelidade ao bacalhau é uma coisa natural." Talvez porque a fidelidade também é um sentimento natural no João.

Há mais de dois anos que não trabalhamos juntos, mas vou tendo a sorte de me cruzar com ele quase sempre em boas mesas como esta. João Gobern é agora director editorial de três revistas do grupo Cofina e mantém a disponibilidade para uma boa refeição. "Tive a sorte de ter um avô que, para além de cozinheiro fabuloso, tinha sempre tempo para estar à mesa", recorda enquanto molha o pão num dos três azeites que escolhera da lista, uma particularidade deste restaurante. "Aprendi com ele, por exemplo, que fazer um desvio de umas centenas de quilómetros apenas para comer um petisco pode dar um prazer fabuloso."

Quando o escanção chega à mesa, Gobern dispara a sua escolha sem ouvir sugestões: "Quero um tinto da família Niepoort. De preferência "Redondo". Foi o vinho que servi ao meu avô na primeira vez que passou o Natal em minha casa.

Elogiou-o, o que era raro nele." Uma escolha emocional, portanto. "Não consigo distinguir uma boa refeição da companhia", explica. "Há uma dependência quase absoluta entre a comida que nos dá prazer e as pessoas com quem gostamos de estar. Irrita-me voltar a um sítio sozinho e sentir que, afinal, a comida não valia nada", diz, ao mesmo tempo que não poupa elogios ao azeite de Trás-os--Montes onde mergulha o último pedaço de pão. "Dos três que provámos [um de Moura, outro de cultura biológica], é o melhor. Ando com a mania do azeite de Trás-os-Montes. Em casa tenho um de fabrico caseiro que um primo me ofereceu e estou habituado a ele desde sempre. O meu avô – sempre o meu avô – estrelava os ovos em azeite."

O prato principal aterra sobre as toalhas brancas da imponente sala de jantar do Carlton. Codornizes no forno com massa de alheira de Mirandela, ovo em *crouton* e espargos bravos para o João, cordeirinho bragançano de leite D.O.P assado, grelhado de azeite sobre pão de centeio ensopado, puré de ervilha e hortelã para mim. Os nomes quilométricos e pomposos da lista, e a apresentação dos pratos, conduziram a conversa. "Eis uma boa prova de que é possível aplicar os conceitos da *nouvelle cuisine* à cozinha portuguesa tradicional. Isto está óptimo." Estava, de facto, pelo que se impunha uma pergunta: conseguias comer isto todos os dias? "A bem da minha saúde, não. Pelo gosto, claro. E há na lista opções mais leves, como os grelhados, os legumes, o peixe. Hoje em dia, aliás, tenho diferentes poisos para outros tantos pratos, e ligo sempre antes a saber se os servem. Se não, vou a outro lado."

João Gobern não é um homem de hábitos rigorosos, nem sequer um fundamentalista da cozinha tradicional. Com dois apelidos espanhóis, Gobern da mãe e Sotto-Mayor do pai (que não usa porque Apio Sotto--Mayor, o pai, é um dos grandes jornalistas portugueses, e João queria vingar fora da sombra paterna), tem jogo de cintura até para outros sabores. Até para a *fast-food*. "Só a pode condenar quem não vive neste mundo. Às vezes uma *pizza*, no meio de um dia de loucos, é uma excelente

opção. O que é importante é saber regressar às origens." Trocamos de vinho, desta vez aceitando a sugestão do escanção Júlio Simões, que hoje substitui Ana Paula, uma das únicas mulheres que ocupa o posto de escanção num restaurante: Quinta das Hidrângeas. Come-se devagar. "A única coisa que me irrita mesmo na *fast--food* é a rapidez. A mesa para mim faz-se também de estado de espírito, de intuição, de partilha. Aliás, é mais sobre isso que escrevo do que propriamente sobre a técnica da cozinha."

João não é mau cozinheiro. Em casa dele comi uma das suas especialidades: alheira com ovo, numa mistura explosiva em que o que chega ao prato é o resultado da rápida fusão dos dois elementos numa frigideira em lume muito brando. "Não acho que seja preciso saber cozinhar para apreciar boa comida", apressou-se a adiantar João. "Mas acho que, para aprender a comer, é preciso boa companhia, melhores professores e, claro, alguma intuição." Que a ele não falta: na escolha das sobremesas, ficou-se por morangos em mel de urze com hortelã da ribeira e gelado de arroz-doce e framboesas das beiras regadas com redução de vinho do porto Tawny, farófia com leite de cabra e flor de laranjeira, tudo para deixar ainda espaço livre para um dos momentos altos de todas as suas refeições: o charuto. Trazia dois, claro, porque para o João o prazer não faz sentido se não for partilhado. ■

"APRENDI COM O MEU AVÔ QUE FAZER UM DESVIO DE UMAS CENTENAS DE QUILÓMETROS APENAS PARA COMER UM PETISCO PODE DAR UM PRAZER FABULOSO"

Texto | **Bárbara Bettencourt**
Fotografias | **Céu Guarda**

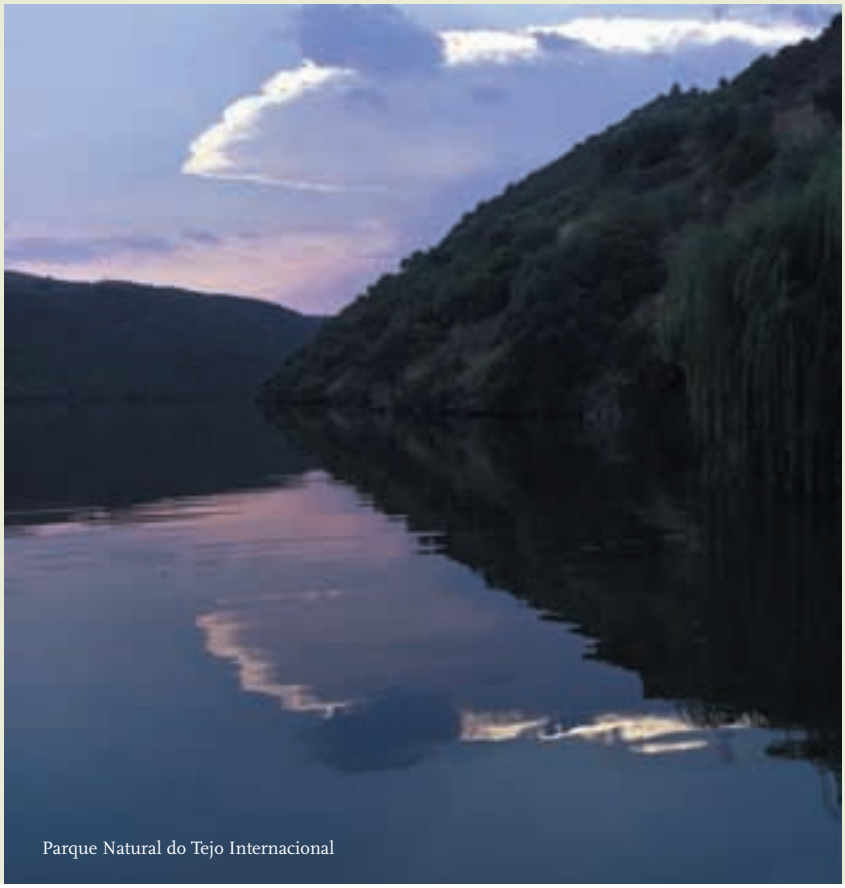
À Beira do azeite

Por terras da Beira Baixa, encontrámos memórias e sonhos concretizados. Vidas ligadas por fios de azeite, elixir primordial, alimento do corpo e da alma

Vista sobre Malpica do Tejo

Estamos em terras raianas da Beira Interior, zona de fronteira com Espanha e de transição entre o Norte e o Sul, onde o olival se faz acompanhar dos montados de azinho e o granito convive com o xisto. Aqui, a pedra, juntamente com a oliveira, é um elemento omnipresente na paisagem. Seja nos pequenos muros que sustentam as oliveiras nas escarpas do rios Tejo e Pônsul, nos penedos graníticos que formam as paredes das casas em Monsanto ou nas ruinas de Idanha-a-Velha, ela permanece como testemunho da fé e do engenho humanos ao longo de séculos. Romanos, árabes, judeus, templários, muitos foram os que deixaram a sua marca numa região em tempos estratégica e que, nos dias que correm, luta contra a desertificação. Mas como lembrou Saramago quando por aqui passou, "devemos entender o que há de pedra nas pessoas e o que das pessoas passou à pedra", e é precisamente a memória de uma cultura ancestral que reverenciava o azeite o que permanece nas personagens que aqui fomos encontrar: um açoriano de coração albicastrense que trocou a política pela agricultura, uma farmacêutica reformada que sonha com o lagar de menina, os "jovens" empreendedores da coopera-

"O QUE GOSTAVA DE IR ÀS TIBORNAS NO LAGAR E COMER O PÃO DE CENTEIO TORRADO COM AZEITE!." MARIA ADÉLIA, PROPRIETÁRIA DA ÚNICA FARMÁCIA DA ALDEIA DE MONSANTO E DE UM LAGAR


Parque Natural do Tejo Internacional

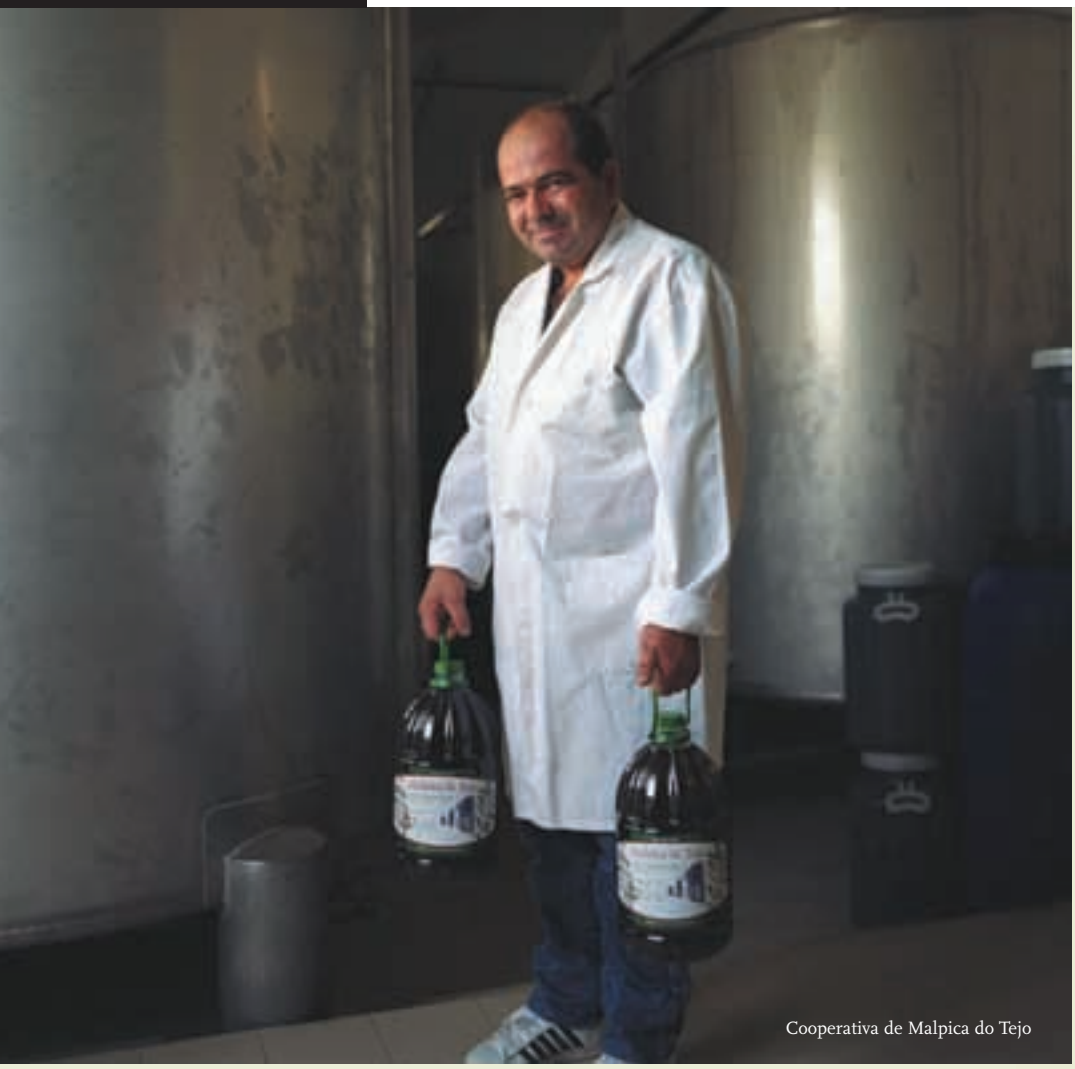
Maria Adélia Cambezes

tiva de Malpica que se auto-intitulam de "aceleradores" numa equipa onde não falta uma embraiagem e um travão e uma professora de matemática septuagenária que nos dá a provar bolinhos de azeite ao pequeno-almoço.

DA FARMÁCIA AO LAGAR

Talvez tenha sido a nostalgia a responsável, não o sabemos, o certo é que os olhos de Maria Adélia Cambezes se iluminam quando fala da qualidade do azeite da sua meninice e das receitas tradicionais que ainda vai fazendo a partir dele. Foi essa, muito provavelmente, a razão que levou a proprietária da única farmácia da aldeia de Monsanto a decidir recuperar o lagar de família, que em tempos idos servia a população local, e voltar a fabricar o líquido de que fala com tanto orgulho.

Com pouco mais de mil habitantes (o ano passado contaram-se três nascimentos, e este ano estão previstos seis, como nos dirá mais tarde o presidente da Junta de Freguesia) a aldeia de Monsanto fica aninhada na encosta de uma elevação escarpada, a nordeste das terras de Idanha. À entrada da casa de Maria Adélia uma imagem de Santa Rita, a Senhora dos Impossíveis, protege



Cooperativa de Malpica do Tejo

a habitação desde que, em 1950, um violento incêndio destruiu tudo, incluindo o lagar, na noite de Natal. "Na altura vivia em Lisboa, onde nasci, mas o meu coração sempre esteve aqui na terra onde fui baptizada e onde conheci o meu marido", confessa. Aos 79 anos, e com o tempo que a juventude não lhe deixava, resolveu finalmente abraçar o sonho que andava a fermentar na sua mente e colocar o velho lagar a funcionar.

Com a recordação das bicas (pão amassado com azeite numa forma comprida e espalmada da altura dos afilhados, que na Páscoa era costume fazer) dos borrachões e dos bolos farinheiros, Maria Adélia conduz-nos, de água na boca, pelos trajectos das suas memórias. "O que eu gostava de ir às tibornas no lagar e comer o pão de centeio torrado com azeite!", suspira. "Nesse tempo havia muita azeitona: bical, açaria, carrasquenha, cordovil... esta dava boa conserva para venda, punha-se no pote e durava o ano todo. Hoje tenho menos de cem hectares de árvores", lamenta. Apesar disso, a introdução de alguns equipamentos modernos no lagar permitiu, já na época passada, fazer um azeite de qualidade e na calha está já o projecto da marca "Monsanto", que permitirá comercializar o líquido produzido. Depois, quem sabe... já diziam os antigos que "quem conquista Monsanto conquista o mundo".

JOÃO PEREIRA, RUI CABAÇO E JOÃO LOPES SÃO OS ROSTOS VISÍVEIS NA RECUPERAÇÃO DO AZEITE DE MALPICA, "MAS FOI POR ESPÍRITO MALPIQUEIRO QUE OS 400 SÓCIOS DA COOPERATIVA ENTREGARAM 80 CONTOS CADA PARA RECUPERAR O LAGAR DA ALDEIA"

ACELERADOR A FUNDO EM MALPICA DO TEJO

Em Malpica do Tejo, 20 quilómetros a Sul de Castelo Branco, o ambiente serrano de Monsanto é substituído pela planície típica do Alentejo. Apesar disso, não é o latifúndio que predomina. Desde que, há 50 anos, a população decidiu comprar os montes ali existentes e dividi-los entre os naturais da terra, que cada malpiqueiro tem o seu bocado de terra com oliveiras e azinheiras. A cooperativa de olivicultores surgiu na mesma altura como resposta aos lagares familiares da zona.

O êxodo rural e o envelhecimento populacional das últimas décadas interromperam o ciclo de prosperidade olivícola da aldeia até um grupo empreendedor decidir inverter a tendência e recuperar o azeite de Malpica do Tejo: João Pereira, Rui Cabaço e João Sena Lopes são os rostos visíveis do projecto iniciado no ano de 1998, "mas foi o espírito malpiqueiro que fez com que os 400 sócios da cooperativa contribuíssem cada qual com 80 contos até perfazer os 40 mil necessários para não deixar morrer o lagar da aldeia", diz-nos João Pereira.

A modernização dos equipamentos deixou intacta a traça original do edifício. Situado num "terraço" panorâmico onde a vista se precipita sobre o vale verdejante com a serra do Marvão e Espanha ao fundo, este é um local privilegiado onde João Pereira sonha já erguer um restaurante, ou não fosse ele o designado "acelerador" da equipa. Com 32 anos, este engenheiro agrónomo de formação saiu do trilho traçado, abandonou o emprego certo na capital e arriscou mudar de vida. Por estradas secundárias o destino acabou por trazê-lo até Malpica do Tejo, a aldeia que o viu crescer. Hoje divide o tempo entre uma empresa de consultoria, em Lisboa, a Associação de Produtores de Azeite da Beira Interior, de que foi membro fundador, e a cooperativa de Malpica do Tejo.

No outro extremo da escala etária, João Sena Lopes, 68 anos, "oficialmente" o "travão" do grupo, mostra diariamente como a maturidade e o dinamismo se podem articular na perfeição. "Não esperava ter uma vida tão agitada depois da reforma, mas depois de trabalhar mais de 50 anos em Lisboa sabe bem poder fazer alguma coisa pela nossa terra", desabafa. A experiência no comércio, pri-

João Sena Lopes

CORAÇÃO ALBICASTRENSE

O engenheiro Pinto Azevedo resume a sua vida em tom espirituoso: "Deixei os Açores, fui estudar para Coimbra, conheci a minha mulher e acabei aqui no mato." O sotaque acentuado permanece apesar de ter trocado o Faial pelo continente há largos anos. A explicação é simples: a pronúncia de Castelo Branco é muito parecida com a das ilhas açorianas, pelo que os eventuais problemas de comunicação ficaram eliminados à partida quando resolveu instalar-se por terras da Beira Baixa.

Político reformado e recém-convertido à agricultura profissional, Pinto Azevedo guia-nos por entre os 50 hectares do Olival da Tapada na povoação de Sarzedas, bem perto da capital do distrito, enquanto se desculpa pelo estado descuidado de algumas árvores: "Não fotografe aí que essas oliveiras não estão capazes! Ainda não tive tempo de as tratar com esta história dos incêndios", meiro, e como bancário, depois, ensinou-lhe tudo o que havia para saber da arte de lidar com o público, conhecimentos que aproveita na gestão comercial do lagar. "Antigamente a cooperativa abria em Outubro e fechava em Janeiro, mas nós estamos abertos o ano todo. É possível comprar desde adubos a mangueiras ou caixas de ferramentas, e até fotocópias cá vêm tirar ou mesmo levantar as reformas", revela. Uma relação de proximidade que faz do lagar um ponto de referência para os agricultores, mesmo no que toca ao tratamento das oliveiras: "Além de fazermos cursos, temos um sistema em que somos nós a tratar do olival das pessoas", conta João Sena Lopes. Tudo iniciativas pedagógicas que visam aumentar a qualidade do azeite de Malpica do Tejo, maioritariamente obtido a partir da azeitona da variedade Galega, incluindo também Cordovil e Bical de Castelo Branco e ao qual foi conferida a Denominação de Origem Protegida (DOP) "Azeite da Beira Baixa".

Pinto Azevedo

"O NOSSO PROBLEMA É QUE NÃO TEMOS OLIVICULTORES, TEMOS APENAS DONOS DE OLIVEIRAS". PINTO DE AZEVEDO, PRODUTOR DE AZEITE

Casa das Jardas

justifica pesaroso. Quarenta destes hectares são constituídos por olival antigo recuperado. "Também tenho intensivo, com dois anos, da variedade Cobrançosa, mas este é predominantemente de Galega (95 por cento), com três por cento de Cordovil e dois por cento de Bical." As 2231 oliveiras centenárias deram origem a um azeite, já distinguido com vários prémios, provando que o olival tradicional pode ser mais do que mero património paisagístico. "O nosso problema é que não temos olivicultores, temos apenas donos de oliveiras!", dispara incisivo Pinto Azevedo. Às frases curtas e directas não será alheio o traquejo dos 20 anos de vereação na Câmara, mas nos dias que correm são outras as qualidades que apura por entre técnicas de tratamento das árvores, segredos da colheita e educação do paladar. "Como não sabia nada de agricultura tive de começar do zero e tirar cursos. Talvez por isso tenha a formação que falta a muitos dos que já cá andam há mais anos", conclui.

AS CONTAS DA AZEITONA

O calor abrasador faz-se sentir logo às primeiras horas da manhã, por estes dias, mas a septuagenária Maria Avelar enfrenta-o descontraidamente de fato-de-banho florido no jardim à beira da piscina. As árvores ainda jovens e a pintura imaculada do edifício sugerem a inauguração recente do turismo rural de que é proprietária, embora, como nos conta, a ideia tenha começado a ganhar forma há 15 anos quando os exercícios de matemática dos alunos ainda eram a maior das suas preocupações: "Estava a ver televisão quando apareceu um ministro a dizer que o futuro estava neste tipo de exploração turística." A habitação herdada dos tios parecia o local ideal para o projecto e, hoje, depois de remodelada, a Casa das Jardas oferece abrigo e hospitalidade a 12 pessoas. Os caçadores são os hóspedes mais fiéis embora os estrangeiros, sobretudo de Espanha, também não faltem.

Nos 300 hectares da propriedade, o milho e o tabaco predominam sobre o olival. Apesar disso, o peso da história e a força sagrada das oliveiras continuam a ocupar o imaginário de Maria Avelar que não se cansa de sublinhar a riqueza do óleo primor-

NOS 300 HECTARES DA CASA DAS JARDAS, O MILHO E O TABACO PREDOMINAM SOBRE O OLIVAL. APESAR DISSO, A FORÇA SAGRADA DAS OLIVEIRAS OCUPA O IMAGINÁRIO DE MARIA AVELAR, QUE NOS OFERECE BOLINHOS DE AZEITE AO PEQUENO-ALMOÇO

Rio Pônsul

Restaurante Praça Velha - Castelo Branco

Granja de Belgais

Não se perca

Para que saiba onde dormir, o que comer e para onde deve olhar quando estiver por terras da Beira

ONDE FICAR

- Turismo Rural das Jardas – Idanha-a-Nova. **Tel.: 277 202 135; 96 429 03 40**
- Granja de Belgais. **Tel.: 272 467 539**
- Pousada da Senhora das Neves – Almeida. **Tel.: 271 574 283**

ONDE COMER

- Praça Velha – Castelo Branco. **Tel.: 272 328 620**
- Frei Papinhas – Castelo Branco. **Tel.: 272 323 090**
- Famado – Proença-a-Nova. **Tel.: 274 672 874**

PARA ONDE OLHAR

- Termas de Monfortinho
- Aldeias históricas de Monsanto e Idanha-a-Velha
- Centro Cultural Raiano – Idanha-a-Nova. **Tel.: 277 202 900**
- Núcleo museológico do azeite em Proença-a-Velha.

Núcleo museológico do azeite - Proença-a-Nova

Bar Património - Castelo Branco

Idanha-a-Velha

Vista panorâmica sobre Monsanto

COM POUCO MAIS DE MIL HABITANTES, A ALDEIA DE MONSANTO FICA ANINHADA NA ENCOSTA DE UMA ELEVAÇÃO ESCARPADA, A NORDESTE DAS TERRAS DE IDANHA

dial enquanto nos oferece bolinhos de azeite ao pequeno-almoço. "O azeite sempre foi considerado um líquido precioso e era algo que não se podia desperdiçar. Mesmo havendo fartura." Os 50 mil quilos de azeitona colhida nos anos de infância, em Medelim, ainda permanecem bem vívidos na memória: "Como era a filha mais velha, sempre que vinha a casa nas férias a minha mãe obrigava-me a ir com os ranchos fazer a apanha. Eram 40 homens e 20 mulheres a ripar os ramos das oliveiras à mão em cima de escadotes. Eu levava o meu farnel e ficava com eles o dia todo", recorda. "No fim do dia ainda tinha de ir atrás dos carros de bois para me certificar que não havia sacos de azeitona deitados nas valetas para serem vendidos à socapa." O tradicional baile com as escadas enfeitadas de ramos de oliveira que o proprietário substituía por notas marcava o fim dos trabalhos. Depois, restavam as azeitonas do rebusco que nesses tempos rendiam a Maria Avelar os primeiros dinheiros e incentivavam as contas de cabeça à futura professora: "Para quantos rebuçados dará um saquinho de azeitonas?" ■

Texto | João Godinho
Fotografias | Guillaume Pazat

Azeite nobre

Com avô e pai médicos, Miguel Castro e Silva percebeu cedo que a sua vocação não era a medicina. Decidiu-se pela cozinha. Um escândalo! O proprietário do Bull & Bear, no Porto, fala-nos disso e muito mais

A Avenida da Boavista é uma das mais conceituadas e conhecidas artérias da cidade invicta. E foi lá, no número 3431, que nos encontrámos com Miguel Castro e Silva. É o dono e chefe de cozinha do restaurante Bull & Bear, um espaço emblemático e bem conhecido de quem vê a gastronomia com olhos de prazer. Fomos recebidos com simpatia e educação, dois valores que fazem jus ao bom nome da família Castro e Silva, uma das mais antigas do Porto. À porta, a "carta" apresenta-nos pratos tão variados como a dourada sobre escabeche ligeiro, o *carré* de borrego com legumes salteados e o franguinho recheado com sabores portugueses. Foi com água na boca que iniciámos a nossa conversa. Uma viagem pela vida de um homem que foi atrás da sua paixão e dedica a vida a cozinhar para os outros. Um defensor dos aromas da comida tradicional portuguesa, à qual faz questão de dar um cunho pessoal. Um cunho pessoal muitas vezes dado com a ajuda do azeite, esse produto também ele parte integrante da nossa cultura.

Neto e filho de médicos, no entanto preferiu a cozinha aos corredores dos hospitais. Destino?

Mais paixão do que destino. Para a Medicina também é preciso paixão e com dois bons médicos na família o terceiro não seria de certeza tão bom.

Quando descobriu a sua paixão?

Em miúdo, aos oito ou dez anos. Nessa altura já gostava de ajudar a minha mãe na cozinha. Mas mais a sério quando estive a estudar no estrangeiro. Partilhava uma casa com vários amigos. Eles tratavam da lide doméstica e eu ficava responsável pela cozinha.

Se gostava de cozinhar porque não seguiu hotelaria?

Talvez por sempre ter assumido isso como um passatempo, não como uma coisa para fazer profissionalmente.

A sua família não o influenciou?

Terei sido pressionado inicialmente para tirar Medicina, para a qual definitivamente não tinha vocação, daí ter ido parar a Biologia. Houve uma certa pressão para ir numa direcção diferente. E não só da família, também da sociedade. Quando abri o primeiro restaurante acho que as pessoas estranharam o facto do filho do Doutor Castro e Silva ser cozinheiro. Ainda por cima cozinheiro assumido. Em Portugal havia os donos de restaurantes, mas não se conheciam os cozinheiros. Fui talvez um dos primeiros a sair da cozinha e a dar a cara.

Nessa altura cozinheiro não era o que se pudesse chamar uma profissão de "bem".

Lá fora já o era há algum tempo. Hoje em dia em Portugal as coisas estão a mudar. De há uns dois anos para cá têm aparecido alguns rapazes que estão a tirar cursos de Engenharia e Arquitectura, por exemplo, a pedir-me para estagiar e a dizer que querem definitivamente fazer cozinha. Há uma mudança, que tem certamente a ver

COMBINO TÉCNICAS MODERNAS COM SABORES GENUINAMENTE PORTUGUESES. DÁ-ME GOZO AGARRAR EM PRATOS RÚSTICOS E TRANSFORMÁ-LOS NUMA COMIDA MAIS LEVE, EQUILIBRADA, SEMPRE RESPEITANDO OS AROMAS NACIONAIS

O COZINHEIRO ASSUMIDO

Vinte e um de Março de 1961. Foi nesse dia que anuncia a Primavera que nasceu Miguel Mueller de Castro e Silva. No Porto, curiosamente uma cidade mais conhecida pela chuva do que pelo sol. As suas primeiras recordações culinárias remontam aos oito ou dez anos, altura em que ajudava a mãe na cozinha. Os primeiros passos na arte dos tachos aprendeu-os sozinho, movido pela curiosidade. Frequentou um curso de Biologia na Alemanha, trabalhou na Indústria Têxtil e é só em 1991 que abre o seu primeiro restaurante, o Quinta dos Vales. Pelo meio fica um curso na Escola de Hotelaria do Algarve, que já então considerava desactualizado. Lê muitos livros da especialidade e nas muitas viagens que faz aprofunda conhecimentos com outros chefes. O Bull & Bear abre em 1997 e pouco tempo depois é galardoado e referenciado como um dos melhores do país por várias revistas e jornais nacionais. Promove a sua cozinha por paragens tão remotas como Honk Kong e Macau, dá aulas práticas como professor convidado na Escola Superior de Gastronomia Gregoire Ferrandi em Paris, entre muitas outras coisas. Algumas das suas receitas e experiências culinárias encontram-se já compiladas num livro, *Uma Cozinha de Aromas*, lançado em Março de 2001. Uma leitura a não perder.

com os poucos cozinheiros que há uns anos atrás decidiram dar a cara.

Dois anos a estudar Biologia, outros tantos a trabalhar como Gestor de Produto na Indústria Têxtil. Durante esses anos a cozinha ficou esquecida?

Sim, de certa forma. Só aos 30 anos, depois de um diferendo com a empresa em que trabalhava – fiquei sem nada para fazer – é que tive de tomar uma decisão quanto ao caminho a seguir. Podia continuar na área têxtil ou ir atrás da minha paixão.

Optou pela segunda e abriu um restaurante. Os pratos que servia era os que estava habituado a cozinhar em casa?

Tinha algumas referências. Quando estive na Alemanha trabalhei em alguns restaurantes para ganhar um dinheiro extra. Fiz também um curso de cozinha na Escola de Hotelaria, no Algarve. Mas isso foi uns 10 anos antes de abrir o restaurante.

E como se evolui?

Hoje em dia existem livros e várias formas de intercâmbio através dos quais se pode evoluir. Da mesma forma que um médico recém-formado, que está apenas no princípio de uma vida dedicada ao estudo e vai aprofundando conhecimentos através de congressos e livros da especialidade.

Foi assim consigo?

Há 10 anos tinha apenas um conhecimento base de cozinha. Depois procurei evoluir através dos livros, das várias viagens que fiz e dos contactos que tive com outros chefes e métodos de trabalhar diferentes.

Onde entra a criatividade?

A criatividade é uma coisa complementar. Conheço alguns chefes de cozinha de grandes empreendimentos que não são forçosamente criativos e são óptimos executantes.

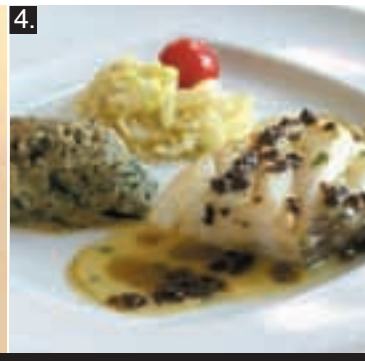
É possível definir um bom cozinheiro?

Um bom cozinheiro, antes de mais, será alguém que saiba transformar correctamente os produtos e apresente pratos bem confeccionados, que satisfaçam e dêem prazer ao cliente. É um todo que começa com a escolha das matérias-primas, passa pela confecção e acaba no empratamento.

E a sua cozinha?

Em grande parte é inspirada na cozinha tradicional portuguesa. Basicamente consiste em combinar técnicas modernas de cozinha com os sabores genuinamente portugueses. Dá-me gozo agarrar em pratos tradicionalmente rústicos e através de uma abordagem culinária diferente e de outras técnicas de confecção transformá-los numa comida mais leve e equilibrada, mas sempre respeitando os aromas portugueses.

É nos aromas que entra o azeite.
Sim, mas não só. A banha e a manteiga também fazem parte da nossa cozinha. Hoje em dia começa-se a usar bastante mais o azeite, em grande parte devido às influências da cozinha mediterrânica e um pouco por moda, no bom sentido.
Qual é a sua relação com este produto?
Houve uma fase em que andava a reproduzir com o azeite pratos que tradicionalmente eram cozinhados com manteiga.
Porquê trocar a manteiga pelo azeite?
Essencialmente porque o azeite se associa bem a uma ampla gama de produtos. É o complemento ideal e natural para legumes, peixe e certas carnes. A minha cozinha é muito baseada no azeite, no entanto há pratos em que continuo a usar manteiga. Mas só naqueles em que o azeite não faz mesmo sentido, porque até para grelhar carne ou peixe uso sempre o azeite.
Está ao corrente de tudo o que se passa no sector oleícola?
Vou estando ao corrente. Conheço alguns produtores de azeite e julgo mesmo que os primeiros jantares que se fizeram com prova de azeites em Portugal, há uns anos atrás, foram feitos aqui.
Sei que defende a gastronomia como cultura.
Tal como a música, a gastronomia faz parte da cultura de um povo. Acho que numa versão mais moderna é um óptimo veículo cultural. E a nossa cozinha pode muito bem funcionar como embaixador no estrangeiro.
E o Estado, tem responsabilidades nesta área?
O nosso problema é que somos muito maus a vender os nossos produtos. Acho que pode e deve haver sensibilização. Mas tem de ser uma coisa transversal. Não se pode impor nada. ■



BACALHAU COM MIGAS DE POEJO E HORTELÃ RIBEIRA

O PRATO FAZ PARTE DA HISTÓRIA E CULTURA DO NOSSO PAÍS, MAS ESTA RECEITA TEM UM TOQUE PESSOAL DO MESTRE. E COMO O CHEFE NÃO GOSTA DE FALAR EM QUANTIDADES, O MELHOR É IR TENTANDO ATÉ CONSEGUIR O RESULTADO PERFEITO. O SABOR VALE BEM O ESFORÇO

Ingredientes
Para o bacalhau:
Lombo de bacalhau
Azeite
Sacos de vácuo
Para as migas:
Cubos de pão seco
Caldo de peixe
Poejos
Coentros
Alho
Azeite
Hortelã ribeira
Para a vinagreta:
Azeitonas pretas descaroçadas
Azeite
Vinagre balsâmico
Orégãos
Sal

1. Escolha uma boa posta de lombo de bacalhau. Limpe-a de espinhas, pegue no saco e embale-a com um fio de azeite em vácuo. Coza-a em banho-maria durante 20 minutos e a uma temperatura de 67º. "Este tipo de cozedura em vácuo potencia os aromas do bacalhau e a baixa temperatura garante que o produto não fica sobrecozido", explica o chefe.

2. Agora as migas. Junte os ingredientes num recipiente à sua vontade e com a ajuda de uma colher de pau mexa até conseguir uma consistência que lhe permita fazer bolinhos com uma colher. Não exagere no azeite, podendo este ser acrescentado no fim se for caso disso. O objectivo é conseguir uma massa húmida, que se desprenda sem dificuldade.

3. Na confecção da vinagreta, o chefe diz que não há como se enganar. "Basta juntar as azeitonas, o azeite, o vinagre, os orégãos e o sal num copo e triturar até ficar homogéneo." Mais simples não podia ser.

4. Disponha os gomos de bacalhau num prato. Mas antes passe a gelatina e o azeite retidos no saco de vácuo para uma caçarola e bata com varas até emulcionar. No fim acrescente salsa picada. Com as migas lado a lado com o bacalhau, cubra o "fiel amigo" com o molho emulsionado e umas gotas de vinagreta. A iguaria dispensa acompanhamento, mas se quiser pode guarnecer com uma couve coração cortada finamente, salteada em azeite e temperada com pouco sal. Você decide.

Texto | Sociedade Portuguesa de Endoscopia Digestiva
Fotografia | AIC

DIETA DOS PORTUGUESES FAVORECE CANCRO DO CÓLON

Lá por sermos um povo mediterrânico, não se julgue que respeitamos a dieta com o mesmo nome: os portugueses estão rendidos às modas nutricionais estrangeiras, o que potencia a ocorrência de cancro do cólon. Palavra da Sociedade Portuguesa de Endoscopia Digestiva

Em vez de seguirem o exemplo dos seus antepassados e adoptarem como padrão nutricional a dieta mediterrânica, tida como uma das mais saudáveis do mundo, os portugueses renderam-se às tendências alimentares internacionais e seguem uma dieta muito pobre em fibras e vegetais, que em última análise pode conduzir ao cancro do cólon e do recto. Esta é uma das principais conclusões de um estudo levado a cabo por uma equipa multidisciplinar que integrou especialistas das áreas da nutrição, gastrenterologia e estatística, coordenada por Ermelinda Camilo, chefe do Centro de Nutrição e Metabolismo da FMUL.

Para determinar de que forma a dieta dos portugueses afecta o risco de cancro do cólon e recto, durante dois anos e meio foram estudados indivíduos com cancro por comparação a indivíduos saudáveis, com idades e sexo equivalentes e sem qualquer relação de parentesco, com o objectivo de identificar a história dietética dos dois grupos e respectivos estilos de vida, nomeadamente no que diz respeito ao exercício físico e consumo de álcool e tabaco.

Os resultados do estudo, divulgados em 2002, vieram confirmar as tendências registadas em todo o mundo: os indivíduos com cancro do cólon seguem uma dieta pobre em nutrientes protectores, ingerem gorduras em demasia e não têm o hábito de comer fruta nem vegetais.

O estudo revelou ainda que, ao contrário do que se pensa, Portugal não é um país que tem como padrão a dieta mediterrânica e que os portugueses cometem bastante erros alimentares, como por exemplo concentrar as refeições e não ingerir vegetais e alimentos ricos em fibra, que favorecem o metabolismo.

No entanto, em relação aos indivíduos saudáveis estudados descobriu-se que a sua história dietética se aproximava bastante da dieta mediterrânica, com um consumo regular de azeite, vegetais, frutas de cores diferentes, peixe, lacticínios e alimentos ricos em fibra.

CONSELHOS ÚTEIS

Tendo em conta os resultados deste estudo, e no âmbito da Campanha Nacional de Prevenção do Cancro, a Sociedade Portuguesa de Endoscopia Digestiva recomenda vivamente aos portugueses que sigam uma dieta equilibrada, evitando a ingestão de calorias em excesso, sobretudo de gordura animal; que privilegiem a dieta mediterrânica, rica em azeite, legumes, fruta, lacticínio e peixe; que mantenham uma actividade física regular; que evitem a obesidade e o consumo de álcool e tabaco; e que façam o rastreio do cancro do intestino a partir dos 50 anos, informando o médico sobre eventuais antecedentes familiares. Ficam os conselhos para uma vida melhor e mais saudável.

AVALIAR O RISCO DE CANCRO DO CÓLON

De uma forma geral, dizem os especialistas na matéria, é mais importante analisar os grupos alimentares associados a um menor risco de cancro do cólon e do recto do que estudar em separado os seus macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono, lípidos) ou micronutrientes específicos (fibras, ácido fólico, vitaminas).

Em dois estudos publicados em 1999, no *Journal of National Cancer Institute* e no *European Journal of Cancer Prevention*, os especialistas em epidemiologia John Potter e Michael Hill salientam a discrepância entre os seus estudos, em função do desenho ou metodologia, bem como o desconhecimento que persiste sobre os constituintes relevantes no desenvolvimento de cancro do cólon e recto, confirmando desta forma a sua natureza complexa e a dificuldade em identificar os iniciadores, promotores ou inibidores da carcinogénese.

slow food

A *RENTRÉE* DA SLOW FOOD

O MOVIMENTO SLOW FOOD REGRESSOU EM GRANDE ESTILO DAS FÉRIAS E TEM NOVOS PROJECTOS. PARA ACOMPANHAR AS NOTÍCIAS, LEITÃO DA BAIRRADA

O encontro *rentrée* do movimento *Slow Food* em Portugal teve lugar no passado dia 6 de Setembro, na região da Bairrada, e contou com a presença dos presidentes dos *convivia* da Arrábida, de Lisboa, Porto/Douro, Porto Litoral, Algarve e Minho. Esta reunião nacional do movimento Slow Food serviu para "convocar as vontades" dos fundadores de alguns dos núcleos regionais e incentivá-los a desenvolverem mais actividades que contribuiam para a promoção do estilo "slow" em Portugal.

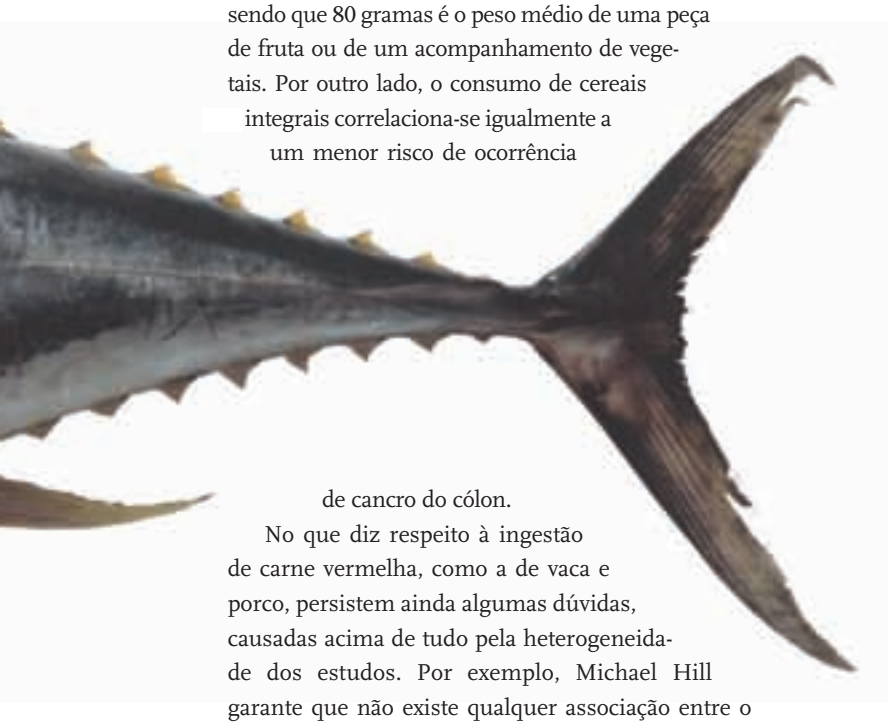
Tendo sido o primeiro a ser criado e o maior no que diz respeito ao número de membros, nos últimos seis anos o *Convivium* da Arrábida tem sido o grupo que mais actividades organiza, inspirando pessoas de todo o país a fundarem um núcleo do movimento na sua própria região. Este é o caso do futuro *Convivium* da Bairrada, apresentado oficialmente durante o encontro nacional de Setembro, que contou igualmente com a participação dos representantes do movimento Slow Food em Itália, sendo um deles Renato Sardo, o dinamizador internacional para a Europa.

Depois da reunião de trabalho, seguiu-se um almoço no qual foram degustadas inúmeras especialidades bem típicas da região da Bairrada, passando pelo leitão confeccionado segundo os processos mais antigos, as farinheiras de milho, o pão regional ou os vinhos das Caves Aliança, onde o evento teve lugar.

Ainda no mês de Setembro, mas numa iniciativa diferente, o movimento Slow Food em Portugal foi convidado para assistir a uma sessão exclusiva do espectáculo de teatro "Uma noite com Alma Mahler", no dia 21 de Setembro. Especialmente pensado para os adeptos da Slow Food, o espectáculo incluiu uma magnífica ceia vienense servida no Convento dos Inglesinhos, no Bairro Alto. Com encenação de Paulus Manker e música de Gustav Mahler, o espectáculo contou com Simone de Oliveira no papel de Alma Mahler, "mulher do famoso compositor austríaco, *femme fatale* que viveu intensamente a vida dos sentidos e os sentidos da vida".

Apesar da suspensão das actividades durante os meses de Verão, o Projecto dos Cogumelos Silvestres foi formalizado numa reunião que decorreu em Junho, depois de várias incursões que se realizaram pelo país nos últimos dois anos. O Projecto da Educação do Gosto também registou avanços, tendo sido formado um grupo de trabalho que conta com o apoio do Pavilhão do Conhecimento, no âmbito da Agência Ciência Viva.

Estudos norte-americanos sugerem igualmente que não só os vegetais frescos, mas também os cozinhados, se associam a um menor risco de cancro do cólon e recto, atingindo mesmo reduções de 50% nos casos de maior consumo. Os nutricionistas sugerem como ideal o consumo de 400 gramas de fruta ou vegetais por dia, o que equivale a mais ou menos cinco doses diárias, sendo que 80 gramas é o peso médio de uma peça de fruta ou de um acompanhamento de vegetais. Por outro lado, o consumo de cereais integrais correlaciona-se igualmente a um menor risco de ocorrência de cancro do cólon.



No que diz respeito à ingestão de carne vermelha, como a de vaca e porco, persistem ainda algumas dúvidas, causadas acima de tudo pela heterogeneidade dos estudos. Por exemplo, Michael Hill garante que não existe qualquer associação entre o consumo de carnes vermelhas e o cancro do cólon. Para provar a sua teoria, Hill recorda que entre 1965 e 1997 o consumo de carne vermelha no Reino Unido desceu de 60 quilos para 46 quilos por habitante, por ano, sendo que no mesmo período de tempo se verificou uma subida de 50% na incidência deste tumor. Nos estudos realizados não foram igualmente demonstradas quaisquer associações com o consumo de gordura animal (lípidos saturados), embora diversos estudos sugiram uma relação inversa entre o risco de cancro do cólon e recto e os lípidos polinsaturados, o que favorece o consumo de peixe, vegetais, fruta, cereais integrais e azeite.

Nas sociedades desenvolvidas, o progresso económico conduz inevitavelmente a um tipo de trabalho sedentário e a uma alimentação incorrecta que resultam directamente num aumento de peso das populações. Por tudo isto, dizem os especialistas, é aconselhável aumentar os períodos de marcha, aproveitando por exemplo a hora de almoço, ou criando hábitos para deixar o transporte público ou privado em locais mais afastados do trabalho. ■

AZEITE É **ELIXIR DE MEMÓRIA**

NÃO ESQUEÇA: SE INTRODUZIR O AZEITE NA SUA DIETA ESTÁ A PREVINIR A PERDA DA MEMÓRIA E O DECLÍNIO MENTAL. BOAS NOTÍCIAS

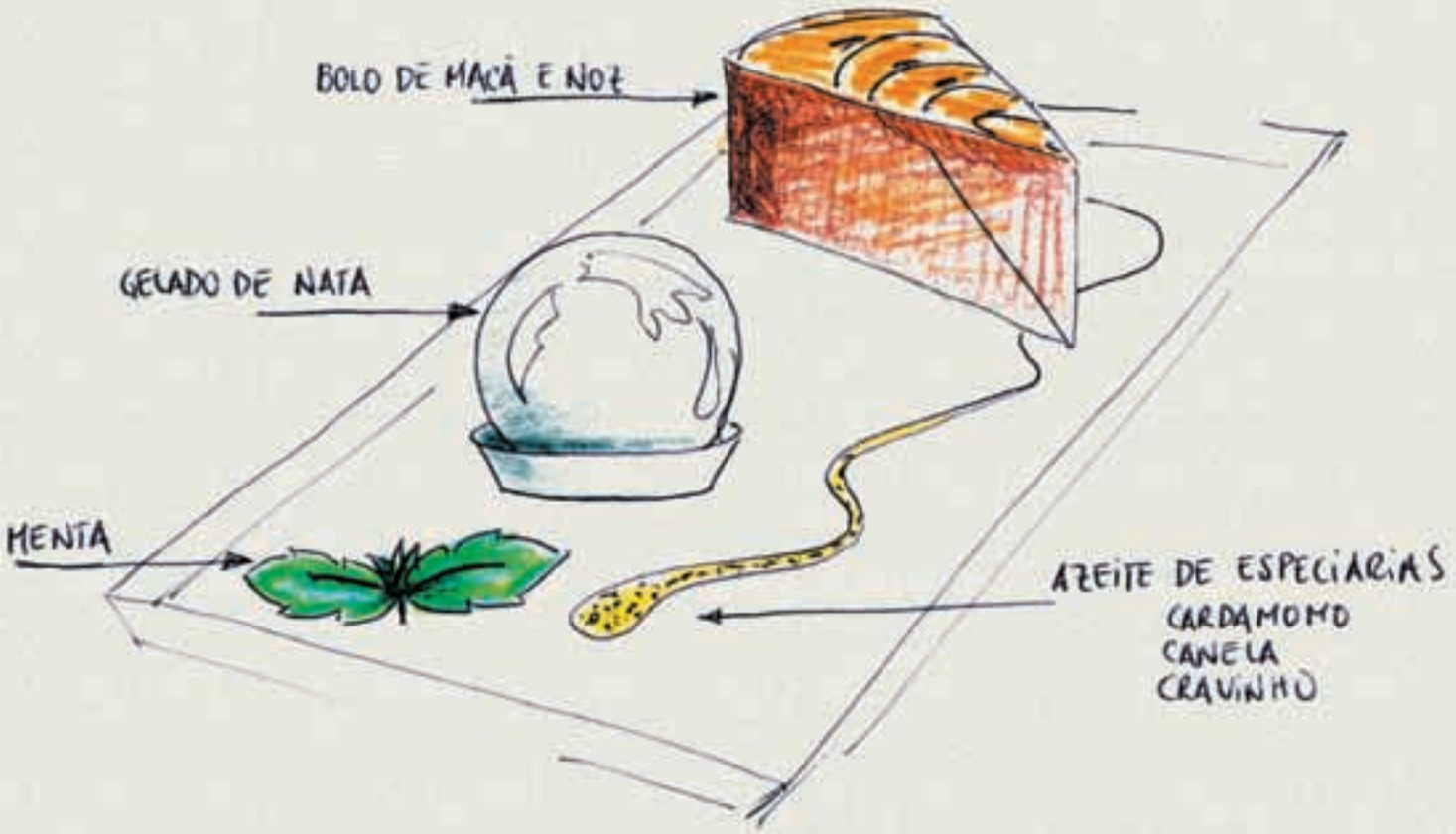
De acordo com um estudo realizado recentemente pelo professor António Capurso, especialista em Geriatria na Universidade de Bari, Itália, o alto teor de ácidos gordos mono-insaturados presente numa dieta como a mediterrânica, que privilegia o consumo de azeite virgem extra, é um importante factor de protecção contra as alterações cognitivas que surgem com o avanço da idade.

"O declínio das funções cognitivas relacionado com a idade refere-se geralmente a uma deterioração no desempenho da memória, nas funções executivas e na velocidade do processo cognitivo, sendo este um processo normal do envelhecimento", refere o professor Capurso no seu artigo, publicado na última edição do jornal da Academia Americana de Neurologia.

"No nosso estudo, o alto teor de ácidos gordos mono-insaturados foi associado a uma preservação das funções cognitivas em pessoas idosas saudáveis", refere ainda o especialista em Geriatria, explicando que este efeito está directamente relacionado com o papel fundamental que os ácidos gordos desempenham na manutenção da integridade das membranas neuronais, essenciais para o funcionamento do nosso cérebro.

O estudo, que vai agora ser divulgado internacionalmente, incidiu sobre 278 pessoas idosas no Sul da Itália, com idades compreendidas entre 65 e 84 anos, sem qualquer distúrbio neurológico. A população alvo do estudo consumia uma dieta típica mediterrânica, na qual 17,6% das calorias totais consumidas derivavam de ácidos gordos mono-insaturados, na sua esmagadora maioria provenientes do azeite. ■

Comer é um acto que implica os cinco sentidos



VITOR SOBRAL

A VS-Gestão e Consultoria de Restauração é uma empresa recente no nosso mercado, mas com um curriculum longo, resultado do profícuo e extenso trabalho desenvolvido pelo chefe Vitor Sobral.

Assessoria à Restauração • Aulas de Culinária e Demonstrações Culinárias ao vivo
Lançamento de Produtos e Catering Especializado
Animação Gastronómica Temática e de Apresentação de Produtos
Produção de Programas Televisivos • Participações a Nível Internacional

Av. do Forte, nº8, Edifício Pujol, Fracção U • 2795-503 Carnaxide • **Telef. (351) 21 425 40 30** Fax. (351) 21 425 40 39 • **www.vitorsobral.com**

Descubra os diferentes estados da nossa Alma.

3 intensidades de sabor com 0,7% de acidez.

Para que possa apreciar todas as subtilezas dos melhores azeites, Gallo criou três intensidades de sabor para um mesmo valor de acidez 0,7%: Suave, Clássico e Intenso. Porque a qualidade e gosto de um azeite não dependem apenas da sua acidez mas de diversos factores, como a casta de azeitonas utilizadas. Unidos por uma mesma tradição e mestria, estes azeites distinguem-se por diferentes combinações de notas de verde, doce, picante e frutado. Para apreciar em diferentes momentos da refeição ou de acordo com o paladar de cada um, são os diferentes estados da alma de Gallo.

Azeite Gallo. A cantar desde 1919.