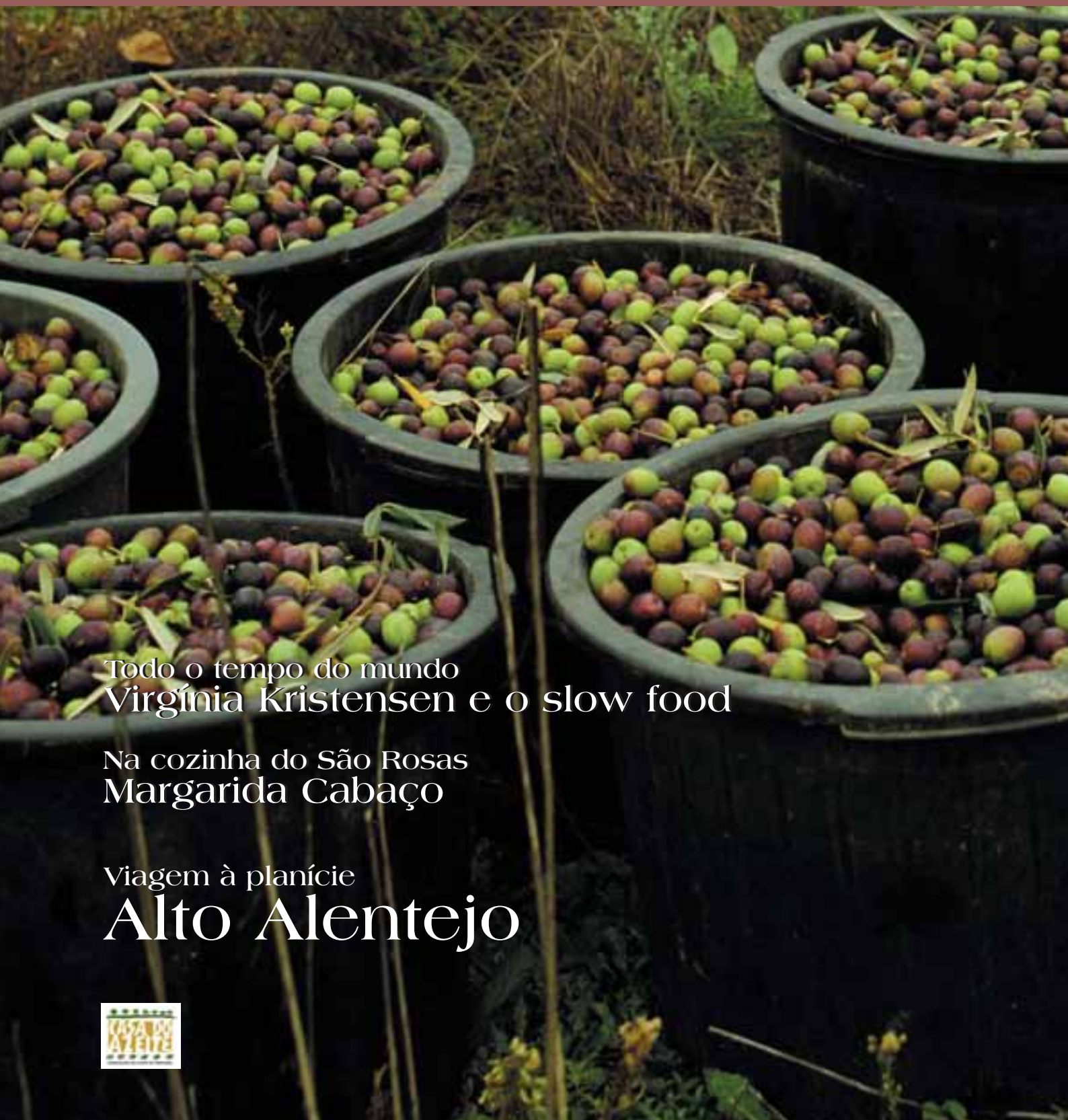




Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 05 | Outono 2003



Todo o tempo do mundo
Virgínia Kristensen e o slow food

Na cozinha do São Rosas
Margarida Cabaço

Viagem à planície
Alto Alentejo



06

pág.06

SAI UMA PIRÂMIDE

E o chefe Vítor Sobral fez magia outra vez: porco preto, camarão e castanhas. O sabor é o limite deste prato que conquista logo pelo olhar.

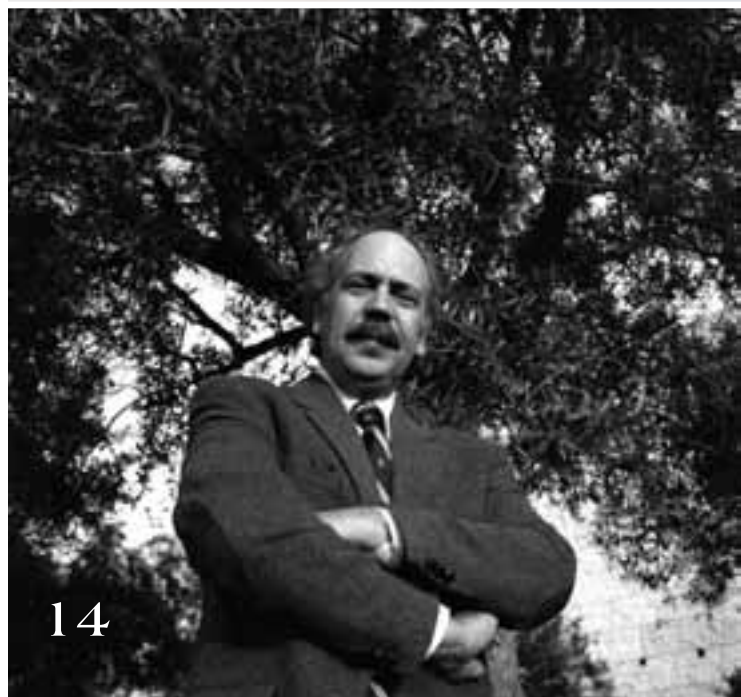


08

pág.08

OS MELHORES DA EUROPA

A *Az-zait* conquistou um prémio. Melhor, a Europa! O mais exigente concurso europeu colocou esta publicação em terceiro lugar. Descubra ainda uma loja só para *gourmets* e uma proposta de passeio demorado: Trás-os-montes. Venha daí.

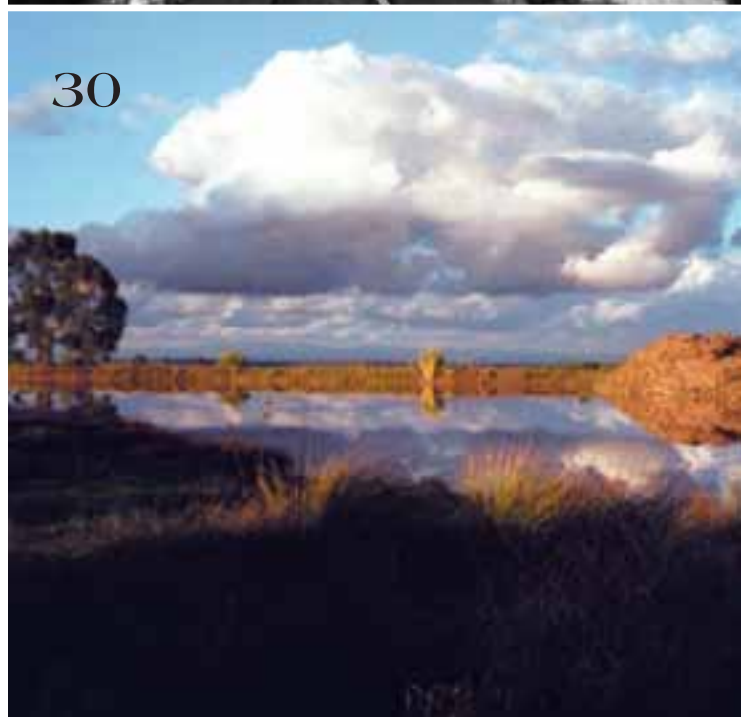


14

pág.14

PALAVRAS ACERTADAS

Numa entrevista sem papas na língua, Mário Abreu Lima, vice-presidente da CAP, explica porque acha que a reforma pode significar o fim do olival e tenta apontar as causas que explicam o facto de Portugal não estar a liderar o mercado do azeite.



20

pág.20

LUGAR À MESA

A azeitona merece o melhor: um lugar de honra na mesa dos portugueses. Um texto que evoca o prazer de trincar uma boa azeitona preta em salmoura e que ajuda a perceber em que épocas devem ser colhidas e, mais importante, consumidas.



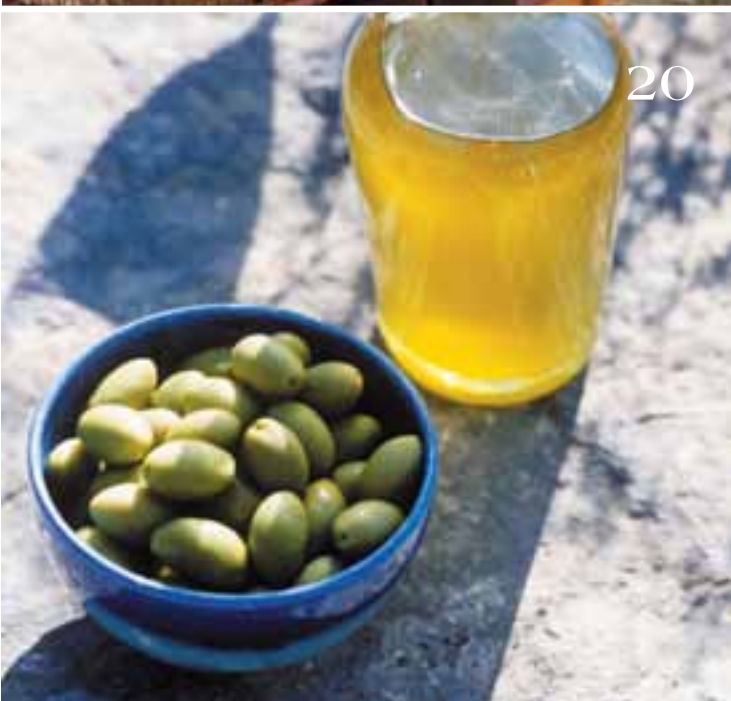
26

26

pág.26

MESA PARA DOIS

Virgínia Kristensen fundou entre nós o movimento *Slow Food*. Uma conversa que começou na descoberta de um novo restaurante lisboeta e que se prolongou, tarde fora, em torno de um movimento que acredita que comer devagar não é tudo: há os ingredientes, a forma de os cozinhar e o modo de os apresentar.



20

30

pág.30

PASSEIOS

Invadimos a planície alentejana em busca de histórias sobre a apanha da azeitona e voltámos à cidade com saudades do que deixámos para trás: testemunhos de quem vive a varejar os ramos das oliveiras.

40

pág.40

NA COZINHA DO SÃO ROSAS

Se não tivesse vivido isolada, se não tem tido necessidade de encher a mesa com o que apanhava no quintal, talvez Margarida Cabaço não se tivesse lançado no São Rosas: um restaurante cujos pratos se tornaram famosos pelas misturas e alquimias desta mulher que aprendeu quase tudo sozinha.

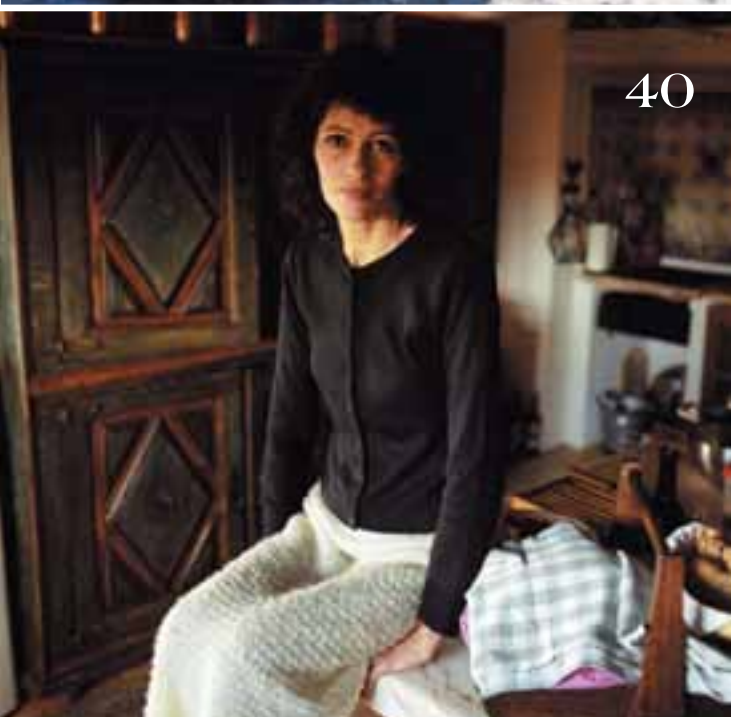
40

44

pág.44

AI O MEU COLESTEROL

Para quem não sabe ainda, há gorduras boas e más. Um texto que indica estudos, aponta dietas e explica como reage o nosso corpo à ingestão de azeite e tantas outras gorduras.





Sandra Rocha

E, de repente, damo-nos conta que passou um ano desde o nascimento da nossa revista! Inevitavelmente, são datas que nos fazem reflectir sobre o caminho percorrido e avaliar o que poderemos alterar para melhor cumprir a nossa missão – promover a imagem do azeite embalado e recolocá-lo no lugar de destaque que ele merece, por direito próprio.

Animados pelas honrosas distinções recebidas em 2003 pela jovem revista AZ-ZAIT tanto ao nível europeu, com o 3.º Prémio do Grand Prix 2003 da FEIEA (Federation of European Industrial Editors Associations), para a categoria de “Magazines” como ao nível nacional, com o 1.º Prémio da Associação Portuguesa de Comunicação Empresarial (APCE), encaramos o novo ano com grande optimismo, com novos projectos e ideias. Mas também com a responsabilidade acrescida de dar continuidade e de tornar a nossa revista cada vez melhor. E, sobretudo, com o reconhecimento por todos quantos tem colaborado connosco, com grande dedicação e profissionalismo, e tem tornado possível a concretização deste projecto. Este será seguramente um ano de grandes desafios e oportunidades. Portugal acolherá o Euro 2004, e essa será uma oportunidade de ouro para divulgar os nossos melhores produtos a um vasto público. Para mostrar o que fazemos (bem), para valorizar a nossa gastronomia e produtos tradicionais, para marcar pela diferença. Unindo esforços, estamos certos que conseguiremos projectar o azeite português não só em Portugal como também além fronteiras, cumprindo a nossa vocação histórica para conquistar novos mundos ao mundo.

Até lá, fique com mais este número da sua AZ-ZAIT, para saborear até ao fim...

Pedro Cruz | *Presidente da Casa do Azeite*

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, Hugo Gonçalves,

Isabel Lucas

Fotografia

Céu Guarda 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



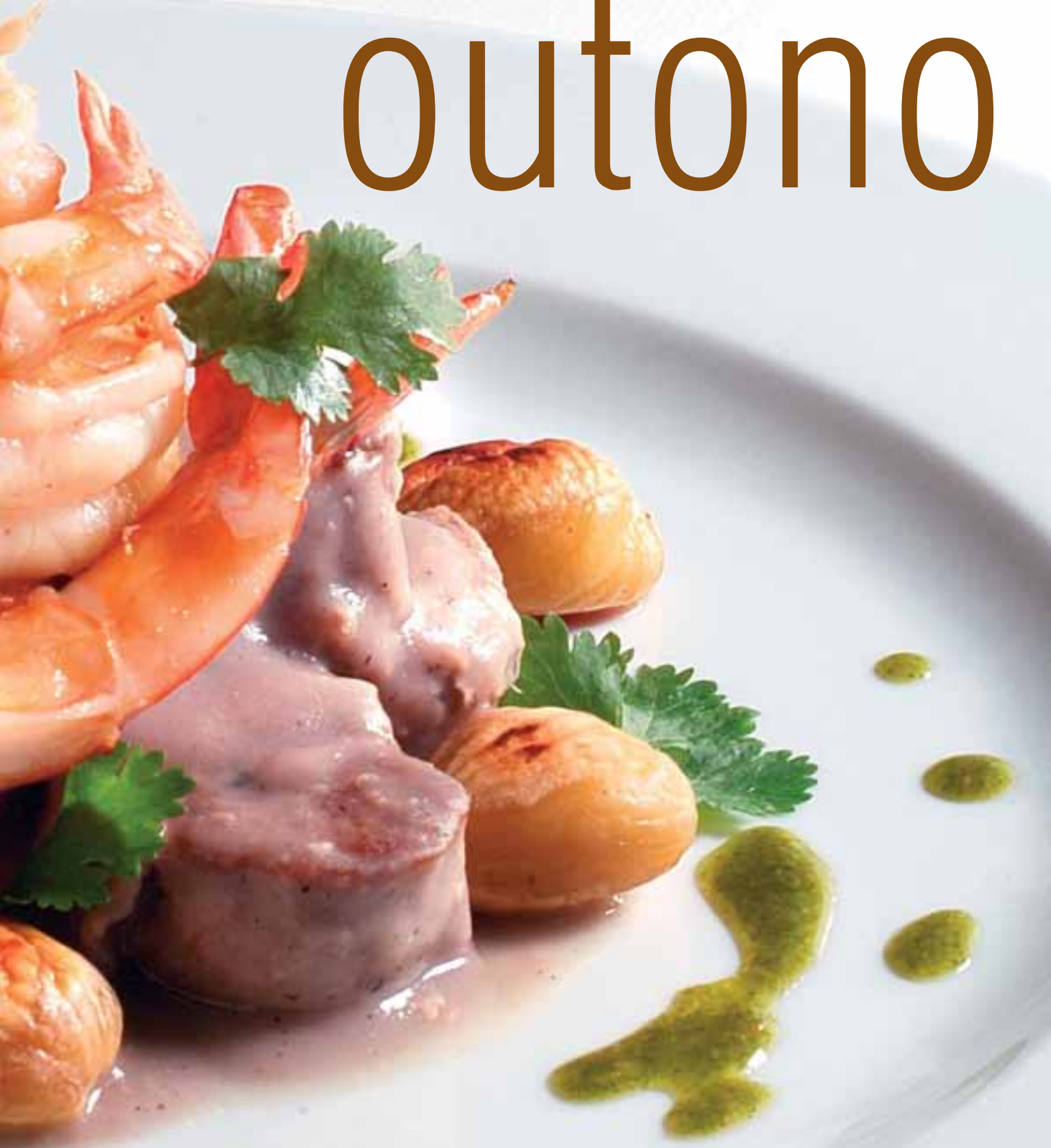
PORCO PRETO, CAMARÃO, CASTANHAS E PESTO DE COENTROS E AVELÃS



Estufado: Tempere a carne com sal, pimenta, cravinho e colorau. Core a carne num pouco de azeite quente. Depois de ferver tape e deixe estufar. Triture e junte a carne previamente estufada, rectifique os temperos e deixe adicionar ao estufado. **Pesto:** Escalde os coentros em água a ferver, arrefeça de imediato em água e gelo, escorra carne, cubra com molho e guarneça, sobrepondo o camarão. Lateralmente junte as castanhas salteadas, perfume

Estufado: Cachaço de porco em cubos, 1500 g; Cebola em cubos, 100 g; Alho laminado, 20 g; Vinho branco; Louro, 1 unid., Castanhas, 500 g; Azeite virgem, 0.5 dl; Sal marinho, q.b.; Pimenta de moinho, q.b. **Pesto:** Coentros, 60 g; Avelã

outono



Guarnição: Prepare um fundo com azeite, alho, cebola e louro e junte 100 g de castanhas peladas e molhe com vinho branco. apurar um pouco. Salteie o camarão e as castanhas em azeite virgem, temperados com sal marinho e pimenta de moinho e bem e emulsione no copo misturador com os restantes ingredientes. **Finalização e Apresentação:** Coloque os pedaços de com o pesto e aromatize com folhas de coentro.

Cravinho, 2 unid., Colorau, q.b.; Sal marinho, q.b.; Pimenta preta de moinho, q.b.; Azeite virgem, 1,5 dl **Guarnição:** Camarão, 20 unid.; torrada, 80 g; Azeite virgem extra, 3 dl; Sal marinho, 2 g.

[GUIA PARA UMA
VIDA COM SABOR]

CAEM DAS ÁRVORES COMO GOTAS DE
CHUVA: TORRENCIALMENTE. COMO AS
NOTÍCIAS DESTA ESTAÇÃO. A AZ-ZAIT QUE
CONQUISTOU A EUROPA, UMA LOJA DEDI-
CADA A *GOURMETS* EXIGENTES,
MONSARAZ OLHADA PELOS OLHOS
DE ESPECIALISTAS E O BRASIL QUE
DESCOBRE O NOSSO AZEITE







Toronto

3rd CIES INTERNATIONAL FOOD SAFETY CONFERENCE

Data: 29 e 30 de Janeiro de 2004

Local: Barcelona – Espanha

www.ciesnet.com

SISAB 2004 – Salão Internacional do Vinho, Pescado e Agro-Alimentar

Data: 9 a 11 de Fevereiro de 2004

Local: Pavilhão Atlântico – Lisboa

www.grupomundoportugues.com

THE CANADIAN INTERNATIONAL FOOD AND BEVERAGE SHOW 2004

Data : 15 a 17 de Fevereiro de 2004

Local: Toronto – Canadá

www.fbshow.com

ALIMENTARIA 2004

Data: 8 a 12 de Março de 2004

Local: Barcelona – Espanha

www.alimentaria.com

29.ª FOODEX JAPAN 2004

Data: 9 a 12 de Março de 2004

Local: Tóquio – Japão

www.jma.or.jp/foodex/

Food and Drink Expo 2004

Data: 14 a 17 de Março de 2004

Local: Birmingham – Reino Unido

www.foodanddrinkexpo.co.uk

Alimentação 2004 – Exposição Internacional de Alimentação

Data: 31 de Março a 4 de Abril de 2004

Local: Exponor – Porto

www.alimentacao.exponor.pt

[1] FEIRAS E CONGRESSOS

[2] COMPRAS



EXCLUSIVO PARA GOURMETS

No verdadeiro “santuário” para os apreciadores da boa gastronomia e dos bons vinhos, que é a nova loja Gourmet Glamour, situada no Parque das Nações, em Lisboa, não foi esquecido um dos mais preciosos néctares da natureza: o azeite. Ao lado dos mais saborosos vinagres balsâmicos e licores, surgem os mais ilustres e raros azeites portugueses, provenientes de várias regiões, como Trás-os-Montes, Alentejo, Ribatejo, Beira Baixa. A Gourmet Glamour orgulha-se de ser a única loja em Portugal com uma selecção tão requintada de azeites, virgem-extra, na sua maioria provenientes de agricultura biológica e com Denominação de Origem Protegida (DOP).

>>

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.



>>

Mentor do projecto Gourmet Glamour, Eduardo Fonseca explica que a sua loja se destaca “pela exclusividade, pelo luxo e por um serviço altamente especializado”. Para quem não percebe muito de azeite mas pretende elaborar uma refeição especial e requintada, que inclua este precioso néctar. Existem na loja técnicos especializados prontos para aconselhar os *gourmets* mais inexperientes sobre as qualidades e benefícios de cada um dos tipos de azeite. Na Gourmet Glamour, diz ainda Eduardo Fonseca, “tudo foi pensado para agradar a quem não olha a preços mas sim à qualidade”: os melhores presuntos e queijos portugueses, todos com certificação de origem, massas frescas italianas, de várias cores e sabores, caviar do Irão, os mais exclusivos *foie-gras*, salmão fumado, chocolates, cafés, chás, compotas e méis, e muitos outros tesouros gastronómicos que não se encontram nos supermercados.



**OLIVEIRA
DA SERRA**
A vida com mais sabor

[3] BOAS NOTÍCIAS



REVISTA AZ-ZAIT CONQUISTOU A EUROPA

A revista *Az-zait*, propriedade da Casa do Azeite – Associação do Azeite de Portugal, está de parabéns! Com o terceiro lugar no concurso da Federation of European Industrial Editors Association (FEIEA), que elege todos os anos a melhor revista de comunicação empresarial na Europa, é a primeira vez que

uma revista portuguesa chega tão longe. O sucesso resulta da parceria que a Casa do Azeite estabeleceu com a premiada Oficina Criativa, a agência contratada não só para desenhar o projecto como para editar e produzir todos os números: nos quatro últimos anos, esta agência conquistou sempre o prémio da melhor revista de comunicação empresarial portuguesa com as publicações que edita para empresas como a PT Comunicações, PricewaterhouseCoopers, Gestnave e, este ano, a *Az-zait*, com a qual a Oficina Criativa arrecadou o Grande Prémio da Associação Portuguesa de Comunicação de Empresa (APCE) na categoria de revista de comunicação externa. Com esta publicação especializada, elaborada trimestralmente pelos profissionais de comunicação da Oficina Criativa, os produtores e embaladores pretendem divulgar as virtudes do azeite português junto do público em geral. Apesar da tiragem ainda ser reduzida, a médio prazo o objectivo será avançar para a venda da *Az-zait* em banca, de forma a chegar cada vez a mais leitores e cumprir a sua verdadeira vocação pedagógica. Acima de tudo, a revista pretende ser um meio de comunicação que passe a mensagem de que consumir azeite é uma atitude inteligente e moderna.

AZEITE PORTUGUÊS PREMIADO NO BRASIL

Para provar que os azeites portugueses fazem sucesso um pouco por todo o mundo, a empresa brasileira Casa Aragão, importadora do azeite com o mesmo nome fabricado em Portugal, recebeu no passado mês de Setembro, em Brasília, o prémio da Soberana Ordem do Mérito do Empreendedor Juscelino Kubitschek, entregue a personalidades do mundo empresarial (e não só) que representem o espírito empreendedor e a visão futurista, dois ingredientes considerados indispensáveis para o crescimento económico do Brasil.

Artur Aragão, que representa a empresa Casa Aragão na cidade brasileira de São Paulo, recebeu das mãos dos responsáveis do Centro de Integração Cultural e Empresarial de São Paulo a Cruz do Mérito Empreendedor Juscelino Kubitschek, no grau cavaleiresco de Entidade Membro. O prémio foi igualmente entregue ao Presidente brasileiro, Lula da Silva, aos ministros da Cultura e das Finanças, Gilberto Gil e António Palocci, respectivamente, à actriz Fernanda Montenegro, ao empresário Sílvio Santos, e ao rei do futebol Pelé, entre outras personalidades.

A empresa de importação e exportação Casa Aragão foi fundada em 2001 por Artur Aragão, que viajou para o Brasil com a intenção de comercializar além-mar o azeite produzido pela família. Em Portugal, a Casa Aragão tem 230 anos de tradição na produção de azeite de suave sabor e aroma na região de Trás-os-Montes.

Céu Guarda

UMA DELICIOSA CEIA DE AZEITE

Comunicar o azeite através da música e da dança foi o desafio a que se propôs a DançArte, companhia de dança residente no Teatro São João, em Palmela. Depois do enorme sucesso que foi a "Ceia do Pão", em

Abril de 2003, chegou agora a altura de fazer uma homenagem ao azeite. Idealizada e concebida por Sofia Belchior e António Machado, a "Ceia de Azeite" dá seguimento ao ciclo de

dança dedicado aos ingredientes base da alimentação mediterrânica: pão, azeite e vinho, que em Abril de 2004 será homenageado numa ceia especial.

De acordo com os criadores do espectáculo, "esta iniciativa tem como objectivo apresentar diferentes visões artísticas sobre algo que nos é familiar no quotidiano".

Valorizando o azeite como um produto natural e saudável, a DançArte pretendeu "abrir o apetite do público" para a ceia propriamente dita que teve lugar depois do espectáculo e durante a qual os espectadores tiveram oportunidade de degustar várias qualidades de azeite e de pasta de azeitonas, produtos gentilmente cedidos por vários associados da Casa do Azeite, que apoiou o espectáculo. Não desespere: a DançArte apresentará o espectáculo noutras regiões em eventos relacionados com o azeite.



À DESCOBERTA DO AZEITE TRANSMONTANO

O convite não podia ser mais tentador. Deixar para trás a agitada vida da cidade e partir com rumo certo à descoberta de uma das regiões mais belas do Norte de Portugal. Mas para que a viagem por este universo de sabores e sensações seja completa-

mente inesquecível, não poderá faltar na bagagem a recém-lançada *Rota do Azeite de Trás-os-Montes*, um guia turístico concebido para ajudar os viajantes a captar toda a magia do mundo do azeite transmontano.

Para quem não sabe, o azeite de Trás-os-Montes é um produto certificado, com Denominação de Origem Protegida (DOP), cujo processo de fabrico combina a tradição com os mais modernos métodos de extracção. O guia turístico foi dividido em 15 capítulos, tantos quantos os concelhos que compõem a Rota do Azeite – de Mirandela a Bragança, a Vila Nova de Foz Côa, Carrazeda de Ansiães e Vimioso, entre muitos outros. Antes de partir, saiba que a criação da *Rota do Azeite de Trás-os-Montes*, lançada no passado dia 27 de Novembro no Hotel Vintage House, no Pinhão, se tornou possível graças ao trabalho de produtores, embaladores, cooperativas, hotéis, casas de turismo e restaurantes. São eles que o convidam a partir à descoberta do azeite transmontano.



...todas as garrafas são iguais... excepto na global.



“Esta reforma é um incentivo ao abandono do olival”

Mário Abreu Lima é um dos protagonistas da batalha que os produtores de azeite travam com a Comissão Europeia. [O vice-presidente da CAP traça um cenário negro, mas diz que não desiste de lutar contra a reforma proposta para o sector](#)

Os custos elevados da produção têm a ver com o pouco olival ou com a fraca produtividade da olivicultura em Portugal?

Nós não temos pouco olival. Temos até bastante olival para o país que somos. Temos é baixíssimos graus de rentabilidade, ou seja, de produção por hectare. Se, porventura, as nossas produções por hectare fossem semelhantes às espanholas produziríamos quatro ou cinco vezes mais azeite.

Qual é a nossa produção actual?

Cerca de 30 mil toneladas de azeite/ano e já tivemos cerca de noventa. Houve um decréscimo claro na produção do azeite nos últimos vinte ou trinta anos, que se deveu, em grande parte, ao abandono do olival, por este ter deixado de ser apeteçível devido ao aumento dos custos de produção (mão de obra) e à redução dos preços do azeite.

Portugal não é auto-suficiente em azeite. Qual é a percentagem de importação relativamente à produção?

Necessitamos, para consumo interno, de 66 mil toneladas e produzimos cerca de 30 mil, ou seja, menos de metade.

Uma vez que já produzimos cerca do triplo do que acontece actualmente, o que no seu entender seria preciso fazer para incentivar a produção? Há alguns sinais de retoma?

Há sinais de retoma, que têm a ver essencialmente com o esforço de plantação de novos olivais nos últimos dez anos. Por força dos incentivos comunitários a partir de 1998,

OS OLIVICULTORES VERIFICARAM QUE SE O OLIVAL FOR TRATADO COMO UM POMAR AS PRODUÇÕES DISPARAM.

DEPOIS AS CONTAS SÃO FÁCEIS DE FAZER. HÁ MAIOR RENTABILIDADE E EXPLICA A ASCENDÊNCIA NA PROCURA E NA PLANTAÇÃO DE NOVOS OLIVAIS

estão plantados em Portugal 15 mil hectares novos de olival. No programa especial que foi aberto pela Comissão Europeia para Portugal desde 2000, está prevista ainda a plantação de mais 20 mil hectares até ao final de 2006. Estes 35 mil hectares, depois de plantados e em processo de produção cruzeiro, iriam duplicar a produção nacional de azeite. Neste momento, com 319 mil hectares plantados, temos uma produção de cerca de 30 mil toneladas de azeite. Se considerarmos que cerca de 68% dos 35 mil hectares seriam plantados em zonas regá-

veis, 30% em áreas de sequeiro e 12% em regime super-intensivo, poderíamos produzir cerca de 27 mil toneladas, o que representa praticamente a duplicação dos montantes que os 319 mil hectares produzem actualmente.

Quer dizer que a fraca produção tem a ver com o facto de grande parte do olival estar envelhecido?

Está envelhecido, grande parte dele abandonado e proliferam variedades de azeitona muito pouco produtivas, embora de muito boa qualidade, situadas em zonas DOP (Denominação de Origem Protegida).

Acha que as medidas que hoje existem são suficientes para fazer com que os agricultores que há uns anos abandonaram o olival voltem a sentir-se atraídos e retomem o cultivo, ou não?

As medidas de incentivo à plantação, que até aqui estavam em curso e que incluíam os prémios à produção, eram claramente estimulantes e isso verifica-se de alguma forma, apesar de não ter havido uma procura explosiva à plantação de olival. Isso porque os últimos anos foram muito maus, com baixo preço de azeite, custos de mão-de-obra acrescidos, olivais pouco produtivos e em zonas muito complicadas, com as apanhas a terem de ser feitas manualmente, portanto, com custos elevados. Tudo, numa altura em que o azeite desceu. Este cenário não tornava o azeite uma cultura apetecível. O que acontece é que gradualmente, os olivicultores estão a verificar que plantarem olivais em zonas com possibilidade de irrigação e apanhas mecânicas, e se fizerem tratamentos – grande parte do olival português pode ser considerado biológico, dado não se recorrer a qualquer tipo de tratamento – ou seja, se o olival for tratado como um pomar, as produções disparam. Depois as contas são fáceis de fazer. Há uma maior rentabilidade e isso é, por si só, um estímulo ao plantio e foi isso que levou a que nos últimos anos se notasse uma certa ascendência na procura e na plantação de novos olivais.



NESTA RECTA FINAL, RECAIRÁ SOBRE O GOVERNO PORTUGUÊS A ÚLTIMA ESPERANÇA QUE TEMOS, QUE É A DE UM *FORCING* NEGOCIAL QUE PERMITA DE ALGUMA MANEIRA, SENÃO ALTERAR ESTE PANORAMA, PELO MENOS MINORAR OS PREJUÍZOS QUE SE AVIZINHAM

Mas esta nova reforma proposta pela Comissão Europeia pode pôr tudo em causa, ou não?

A proposta, tal qual nos foi apresentada é, em nosso entender, altamente lesiva para Portugal. Primeiro, porque a proposta de um desligamento na base do histórico 2000/2003 (maus anos agrícolas para o sector), terá efeitos muito negativos. Esta afirmação, confirmada recentemente pelo Sr. Ministro da Agricultura na reunião do Conselho de Ministros da Comunidade de 17 de Dezembro de 2003, poderá vir a provocar o abandono de 97% da área de olival, com particular incidência nas zonas de produtividade mais baixa. Isto poderá, por sua vez, levar ao encerramento de 98% dos lagares actualmente em laboração, provocando uma crise social muito grave, dado que arrastaria para o desemprego cerca de 90% dos empregos directos e indirectos que o sector actualmente alimenta e que se situam nas zonas social e economicamente mais deprimidas.

Existem, além disso, ainda duas outras situações que nos preocupam e contra as quais nos insurgimos.

Por um lado, de acordo com a actual proposta, não estão garantidas as ajudas aos novos olivais plantados com incentivo da Comissão Europeia, uma vez que, no período de referência, ainda não possuem histórico. Estamos a falar de 15 mil hectares já plantados desde 1998.

Por outro lado, para além dos 15 mil hectares já plantados, existem ainda 13 mil hectares de projectos em carteira aguardando o desiderato da Reforma, que ficarão sem execução. Isto significa que as expectativas criadas para novas plantações de 30 mil hectares como medida especial concedida a Portugal ficarão irremediavelmente frustradas.

Significa que não há uma compensação para quem investiu na modernização do olival, seguindo as directivas ou apoios anteriores da UE?

É penalizante. Quem produziu, quem melhorou, quem investiu no olival nos últimos anos vê-se prejudicado pelo esforço que fez. Os que beneficiam, ou pelo menos não são completamente prejudicados, são agricultores de alguma forma absentistas, que não investiram no olival, que têm pouca produção e que receberão sem ter feito qualquer espécie de esforço e que abandonarão a cul-

tura ao serem compensados com uma ajuda única mesmo sem qualquer prática agrícola.

Este pagamento único por exploração pode, então, ser visto como uma compensação ao desinvestimento?

Exacto, uma compensação ao abandono, e nós estamos radical e absolutamente contra este princípio. Temos feito sentir essa nossa posição à Comissão. Não tem sido grandemente ouvida, mas estamos ainda esperançados que, na fase final das negociações, algo se altere e se consiga inverter ou, pelo menos, melhorar este cenário tão negro!

Já há datas?

Está em cima da mesa. Todo o processo da revisão da OCM está a decorrer e espera-se que até ao fim de Março de 2004 possa vir a ser aprovado. Nesta recta final, recairá sobre o Governo português a última esperança que temos, que é a de um *forcing* negocial que permita de alguma maneira, senão alterar este panorama, pelo menos minorar os prejuízos que se avizinham se as coisas forem para a frente de acordo com o que está na actual proposta da Comissão.



AS PROPOSTAS DA OCM SÃO PENALIZANTES. QUEM PRODUZIU, QUEM MELHOROU, QUEM INVESTIU NO OLIVAL NOS ÚLTIMOS ANOS VÊ-SE PREJUDICADO PELO ESFORÇO. OS QUE BENEFICIAM SÃO AGRICULTORES ABSENTISTAS QUE RECEBEM SEM TER QUALQUER ESFORÇO

O Governo, no seu entender, está sensibilizado?

Julgo que sim e nós também temos feito pressões fortes. Não apenas nós, CAP, mas também a Casa do Azeite e a própria CONFAGRI, ou seja, produtores, transformadores e os responsáveis pela comercialização. Todos temos os esforços concertados porque sentimos uma preocupação acrescida. Se não houver produção de azeitona em Portugal, um dos sectores não transforma e outro não vende. Há uma penalização forte para toda a fileira oleícola do país.

Estabelece-se, frequentemente, algum paralelismo com o que aconteceu com o vinho há uns anos e o que está neste momento a acontecer com o azeite em Portugal. Começa a surgir um culto do azeite. Acha que faz sentido estabelecer a comparação?

Depois de um período complicado nos últimos seis ou sete anos, chega-se à conclusão que o azeite, além de ser uma gordura excelente para o consumo humano, tem algumas características preventivas de doenças que assustam a Humanidade e isto tem feito crescer a procura.

Há alguns produtores que estão a associar o vinho e o azeite ao agroturismo...

Exacto, e em Trás-os-Montes já foi constituída uma Rota do Azeite, numa tentativa de ligar a produção do azeite ao turismo, cruzando-a também com a Rota dos Vinhos que já existe. Há uma tendência no sentido de aproveitar o que é uma produção secular que acompanha o país interior e que se confunde com a sua própria História. Mesmo no aspecto comercial há já muita gente a aproveitar o esforço que se faz na divulgação do vinho, aparecendo este nas grandes marcas já associado a uma marca de azeite. Trata-se de dois produtos nobres e qualquer deles ganhou hoje já espaço no mercado como produto de alta qualidade e com vantagens para a saúde.

É todo este cenário de recuperação e desenvolvimento em torno do azeite que pode estar em risco. Há meios de minorar os efeitos negativos de uma reforma que parece inevitável?

Esta reforma pode ser, efectivamente, uma machadada final na modernização do sector olivícola português. Pode provocar, a prazo, um

abandono quase total do olival e comprometer o futuro do país como produtor olivícola.

Portugal é o quarto produtor a nível europeu. A sua produção não é muito relevante no contexto mundial, mas é significativa tendo em conta a dimensão do país. Por outro lado, há uma preocupação acrescida que se prende com o facto de parte do olival se situar em zonas socialmente deprimidas e o seu abandono pode vir a trazer problemas acrescidos à sobrevivência já por si difícil de populações no país profundo. Isto pode contribuir para acelerar ainda mais a desertificação nessas zonas. Outra preocupação grande é que, quanto menos produzirmos, mais teremos de importar, isto partindo do pressuposto que continuarmos a manter o bom gosto ao preferirmos o azeite a qualquer outro óleo. Se assim for estaremos a importar mais e a vender menos e de certeza que não importaremos melhor azeite do que aquele que produzimos. Portanto, estaremos sempre a prejudicar a qualidade de azeite consumido em Portugal. ■

HÁ UMA TENDÊNCIA NO SENTIDO DE APROVEITAR O QUE É UMA PRODUÇÃO SECULAR QUE ACOMPANHA O PAÍS INTERIOR E QUE SE CONFUNDE COM A SUA PRÓPRIA HISTÓRIA



AZEITONA DE MESA



O TESOURO DA GASTRONOMIA PORTUGUESA

QUEM GOSTA, NUNCA DESGOSTA. PRETA, VERDE, OU DO TIPO CALIFORNIANO, A AZEITONA MERECE UM LUGAR DE HONRA NA MESA DOS PORTUGUESES. UM TEXTO QUE FAZ DE QUALQUER APRECIADOR UM ESPECIALISTA NA MATÉRIA

Verdadeira delícia da gastronomia tradicional portuguesa, nos últimos anos a azeitona de mesa tem vindo a ser relegada para segundo plano. Longe vão os tempos em que, principalmente nos meios rurais, uma qualquer refeição poderia ser composta por uma mão-cheia de azeitonas bem temperadas e um bom naco de pão caseiro. Nos dias de hoje, a azeitona de mesa deixou de ser o prato principal e passou para a categoria de “petisco” ou “entrada”. Uma coisa continua, no entanto, a ser verdade: se forem saborosas e de qualidade, torna-se completamente impossível comer apenas uma azeitona...

A questão é que, apesar de se afirmarem especialistas no assunto, os produtores, profissionais do sector da restauração e críticos gastronómicos parecem desconhecer o que realmente distingue os melhores frutos da oliveira. No que diz respeito aos restaurantes de norte a sul de Portugal, pode-se dizer que são poucos aqueles onde são servidas azeitonas de boa qualidade, de acordo com a época ou com a designação de variedade. E se para outros produtos tradicionais, como por



exemplo o queijo, o vinho ou a fruta, estas informações são fundamentais, o mesmo não acontece quando se trata de azeitona.

Para que este problema possa ser ultrapassado – e para que a azeitona de mesa regresse de novo às luzes da ribalta da gastronomia portuguesa – as associações de produtores, os restaurantes e especialmente os gastrónomos terão de perceber que a azeitona continua a ser um aperitivo indispensável nas nossas refeições e que, por isso mesmo, a sua qualidade deve ser preservada. Neste sentido, cabe em primeiro lugar aos críticos gastronómicos a nobre missão de ensinar aos portugueses o prazer de degustar as azeitonas de melhor qualidade.

Acima de tudo, os consumidores têm de reter na mente que a azeitona é um fruto que provém directamente das oliveiras e que, para além de ser utilizado para fazer azeite, também serve para comer ao natural após uma preparação adequada. Em tempos que já lá vão, os nossos antepassados preparavam eles próprios a conserva de azeitona, utilizando talhas de barro onde a mesma era colocada em salmoura. Como densímetro, para aferir a quantidade de sal na água, era introduzido um ovo inteiro na talha. Todos estes procedimentos tinham muito pouco de “alta tecnologia”, mas muito de tradição e sabedoria popular.

Para os consumidores mais citadinos, que não fazem ideia como é que as azeitonas vêm parar ao nosso prato tão deliciosas e cheia de sabor, aqui ficam algumas dicas preciosas. Para os que já sabem, vale sempre a pena relembrar.

PREPARAÇÃO DA AZEITONA DE MESA (NÃO CONSERVA)

Estas são as preparações que se fazem com azeitona nova e que se servem entre Setembro e Janeiro. As azeitonas não se encontram em conserva e a preparação destina-se apenas a eliminar a acidez natural do fruto, ou seja, a retirar por extracção aquosa a matéria orgânica fortemente acre e de sabor desagradável. Para facilitar este processo, a azeitona é partida (pisada ou britada) enquanto ainda está verde ou então retalhada quando preta. Dado que a azeitona não está em conserva, o seu tempo de duração é limitado. Uma forma de aumentar a sua longevidade passa por manter a azeitona inteira, dentro de água com sal, num local frio, e ir pisando ou retalhando conforme as necessidades de consumo.

Após várias lavagens com água, sendo que cada lavagem deve durar um a dois dias, a azeitona é temperada com limão, orégãos, louro e sal. De assinalar que,



conforme o número de lavagens, a azeitona fica mais ou menos ácida, conferindo-lhe um paladar variado e originando debate entre os provadores sobre o ponto ideal de “adocçamento”.

As variedades usadas são as disponíveis nos olivais da zona, mas preferencialmente aquelas em que a polpa não seja muito aderente ao caroço. Assim, destacam-se para a preparação pisada ou britada (verde) a variedade azeitona ou blanqueta, enquanto para a azeitona retalhada (preta) sugere-se a cordovil de Castelo Branco ou a cobraçosa.

AZEITONA PRETA NATURAL EM SALMOURA (CONSERVA)

Neste capítulo trata-se já de uma preparação de conserva de azeitona preta, ou seja, efectuada sobre o fruto maduro. Neste caso, a manutenção da consistência é o factor que confere a qualidade, pelo que são utilizadas azeitonas colhidas na fase de mudança da “cor de vinho” para o preto e de variedades com polpa de consistência rija e de calibre médio a pequeno.

Na preparação da conserva, a azeitona é lavada inteira, apenas com o objectivo de retirar impurezas e detritos provenientes da colheita. Após esta lavagem, a azeitona é colocada em salmoura (uma solução de sal em água a 10%) a uma temperatura ambiente fria e, passados cerca de dois meses, já se encontra em conserva. O processo consiste numa fermentação natural em que a matéria orgânica da azeitona é transformada em ácido láctico. À medida que a concentração de ácido láctico aumenta, varia o tipo de bactérias presentes nas azeitonas, terminando o processo numa situação estabilizada quando o PH se situa na ordem dos 4.

Nesta altura, cobre a azeitona uma camada espessa e protectora, criada pelo resíduo das bactérias inactivas. De forma a preservar a azeitonas, as mesmas devem ser mantidas nesta “água”, sendo prejudicial para a conserva qualquer lavagem e colocação em água nova, já que nesta não existe o conservante ácido láctico.

A azeitona a servir deve ser colocada na véspera em água doce, para retirar o eventual excesso de sal ou sabor, sendo temperada na altura a gosto, com orégãos, sal



grosso e limão. A variedade por excelência para este tipo de conserva é a variedade galega, que existe em todo o país. Esta preparação mantém-se em conserva durante um ou dois anos, podendo ser servida em qualquer altura do ano (de preferência entre Fevereiro e o mês da nova colheita), sempre que não estejam disponíveis as “azeitonas novas”.

AZEITONA VERDE TIPO SEVILHANO (CONSERVA)

Em Portugal, estas azeitonas são designadas como conserva de Elvas. O modo de preparação, efectuado sobre frutos colhidos ainda verdes, é em tudo semelhante ao anteriormente descrito para a azeitona preta em salmoura, e apenas antecedido por uma lavagem com uma lixívia fraca de soda cáustica, (1 a 2%) que tem como finalidade neutralizar o excesso de matéria orgânica. O produto obtido tem um excelente aspecto mas, ao mesmo tempo, um sabor menos definido. Nos países sem tradições de azeitona é costume colocar uma destas azeitonas verdes nos copos de *cocktail*.

Por terras lusas, as variedades mais usadas neste tipo de conserva são as de maior calibre – como a conserva de Elvas e a cobrançosa – sendo neste caso menos relevante a consistência da polpa dado que o fruto é tratado quando ainda está verde. Em Espanha, utilizam-se as variedades manzanilha e gordal. Estas azeitonas destinam-se a serem servidas no período em que não há azeitona nova e criam uma excelente combinação com a variedade preta.



**AZEITONA PRETA OXIDADA
OU TIPO CALIFORNIANO
(NÃO CONSERVA)**

Estas azeitonas são preparadas a partir de frutos verdes ou de matiz cambiante, sendo obtidas por sucessivas curas com uma lixívia fraca de soda cáustica alternadas com oxidação por ar. O seu aspecto apelativo contrasta com o sabor insípido, não parecendo adequada a povos mediterrânicos. Infelizmente, tem-se vulgarizado a sua utilização nos restaurantes portugueses, que a servem ignorando completamente as características e forma de produção.

De assinalar que, por se apresentar em salmouras neutras, este tipo de azeitonas não conta com o ácido láctico como conservante, pelo que a sua conservação se faz por esterilização em embalagens estanques. Apesar de esta ser a técnica que melhor dá garantias de conservação, é comum ver azeitona oxidada comercializada em embalagens não estanques, o que constitui uma ameaça para a saúde pública. ■



★★★★★
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



É preciso ter calma

O símbolo é um caracol. Mas Virgínia Kristensen prova que o Slow Food se mantém em movimento. Comer não é apenas estar sentado à mesa. Há muito para aprender

Talvez este fosse um lugar improvável para se comer bem, quase à saída de Lisboa, onde o que resta de antigos edifícios cor-de-rosa se desfaz na sombra de prédios, carcaças de carros e casas de tijolo com telhados de zinco. Mas é preciso procurar, sacudir a preguiça, em vez de ceder à facilidade de escolher a primeira porta com uma ementa colada no vidro. Virgínia Kristensen, fundadora do Convivium Arrábida, representante do movimento Slow Food em Portugal, sabe que a procura não é uma penitência quando depois se come bem, seja num restaurante, ou em casa, como prefere: "Às vezes é preciso abdicar das horas à frente da televisão, sair, andar, porque o esforço também resulta em prazer." É por isso que conhece os lugares onde pode comprar pão caseiro, os mercados de rua com produtos hortícolas, os restaurantes alentejanos, como este, que abre as portas onde já ninguém suspeita: "Esta era uma zona quase de província, o que agora é Lisboa era antes uma periferia rural. Mas ainda vivem aqui pessoas ligadas à cozinha da terra e que se preocupam com a autenticidade dos alimentos." Não sobra uma cadeira vazia no restaurante O Galito, em Carnide. Os homens de fato que trabalham nos escritórios da vizinhança ocupam as mesas. E na cozinha, a Dona Gertrudes certifica-se que são servidos os melhores produtos do Alentejo.

Talvez a geografia seja definitiva nos hábitos alimentares. Virgínia Kristensen tem um apelido escandinavo mas nasceu na zona de Ourique. Durante a infância, as galinhas fugiam à faca em dia de festa: "Os meus pais eram lavradores. Quando havia motivos para celebrar matava-se uma galinha que era a coisa mais imediata – nessa altura não havia muita conservação dos alimentos. Chamava-se a Galinha Acerejada. Cozíamos pão uma vez por semana no forno da aldeia. Matávamos um porco em Janeiro e dáva-nos até ao Verão. Também fazíamos azeite que era religiosamente guardado. Era tão precioso que lhe chamávamos o azeitinho."

A sul parece que se come sempre melhor. Fala-se outra vez de geografia quando os pratos estão suspensos sobre a mesa, nos dedos de uma empregada. Tudo o que é servido vem do Alentejo, assegura o dono, apontando para a farinheira frita de Souzel, o coelho assado no forno à S. Cristóvão, a cachaleira frita com favas. Virgínia Kristensen recebeu o sobrenome do marido dinamarquês, conhece a outra Europa e as diferen-

O movimento Slow Food, garante Virgínia Kristensen, existe muito mais por afirmação do que por oposição. Não pretende fechar estabelecimentos que vendem hamburgueres ou impedir a venda de pizzas pelas grandes cadeias internacionais. Os seus apoiantes preocupam-se, por exemplo, com a produção homogenizada dos alimentos, com a escassez de variedade, com a extinção de algumas espécies: "As culturas

Uma pausa para provar o vinho, a rodar dentro do copo, *Loios*, produzido pelo enólogo João Portugal Ramos. Mas apenas meia garrafa, uma vez que a moderação é uma qualidade para quem acredita no prazer à mesa. Virgínia Kristensen explica que a simplicidade também melhora o sabor, o peixe fresco sobre as brasas, sem molhos, ou o azeite escorrendo sobre o pão, fatias de queijo, tomate seco: "Não tenhamos ilusões, não podemos estar todos os dias à mesa, durante horas, para comermos uma refeição de cinco pratos." Há maneiras de fintar a pressa, escolhendo os melhores ingredientes, aproveitando o prazer de ir à praça, seleccionando a variedade em vez da quantidade: "Mas as pessoas preferem o alambazamento."

Para melhorar é preciso saber, e o Slow Food ocupa-se com o conhecimento. Desde a sua fundação, em Paris em 1989, que o jornalista Carlo Petrini, ideólogo do movimento, alerta para a educação do gosto, para a descoberta do equilíbrio, da diversidade, explica Virgínia Kristensen: "As crianças não podem comer sempre bife com batatas fritas. A formação não está apenas nas aulas de dança, línguas ou na natação. Os pais deveriam ensinar os filhos a comer, ajudá-los a desenvolver as capacidades sensoriais."

Quando se anuncia mais comida na mesa a conversa volta a interromper-se.

"COZÍAMOS PÃO UMA VEZ POR SEMANA NO FORNO DA ALDEIA. MATÁVAMOS UM PORCO EM JANEIRO E DÁVA-NOS ATÉ AO VERÃO. TAMBÉM FAZÍAMOS AZEITE QUE ERA RELIGIOSAMENTE GUARDADO. ERA TÃO PRECIOSO QUE LHE CHAMÁVAMOS O AZEITINHO."



ças oferecidas pela latitude: "Nos países do Norte já se comeu muito bem, mas aceleraram o ritmo, perderam-se muitas coisas. Às vezes o progresso pode ser inimigo da autenticidade. Se eles querem comprar um pedaço de carne, já vem embalado, temperado e pronto a entrar no forno. O tempo muito é importante, e no Sul há sempre mais tempo."

agrícolas são cada vez mais standardizadas: o milho, a batata, o trigo. Há menos diversidade. Em África, por causa das guerras e consequentes migrações, as pessoas deixaram para trás as suas práticas alimentares, abandonaram as suas plantações e agora existem apenas culturas intensivas. A diversidade foi esmagada e isso vai causar problemas sérios."



"AS CRIANÇAS NÃO PODEM COMER SEMPRE BIFE COM BATATAS FRITAS. A FORMAÇÃO NÃO ESTÁ APENAS NAS AULAS DE DANÇA, LÍNGUAS OU NATAÇÃO. OS PAIS DEVERIAM ENSINAR OS FILHOS A COMER, AJUDÁ-LOS A DESENVOLVER AS CAPACIDADES SENSORIAIS."

O tacho de barro traz um jantarinho de grão, o borrego, o porco, o chouriço de Souzel, o toucinho e a abóbora porqueira. Virgínia Kristensen segura na colher e explica que o caldo se pode comer como se fosse uma sopa. Depois usa o Alentejo como exemplo da diversidade. As receitas alteram-se de aldeia para aldeia, os nomes dos ingredientes mudam. Mas a globalização dos hábitos alimentares alastra. Virgínia Kristensen conta que, após a inauguração de um hipermercado na zona de Beja, os camponeses desceram dos montes, em peregrinação, e encheram os carrinhos de compras.

Para se comer bem, está certa, é preciso iniciativa. Quando viu a notícia sobre o Slow Food, num jornal estrangeiro, Virgínia Kristensen e o marido enviaram um fax para Carlo Petrini que aproveitou para manter uma ligação com Portugal. As actividades imaginadas por Virgínia Kristensen começaram a atrair cada vez mais participantes. Em Portugal podem contar-se 250, em todo o mundo são 70 mil. Mas não se encontram apenas para comer, ou para arrastar o dia à frente da mesa. Importa o conhecimento daquilo que se come. Viajam com especialistas para saberem mais sobre o porco preto ou o arroz ou o bacalhau. E querem descobrir tudo, os melhores talheres, o material dos copos com que se bebe o vinho, a cerâmica onde se serve a comida. Escolhem um dia, organizam a viagem e partem para aprender. O movimento Slow Food preocupa-se com o ensino, seja através da abertura de duas universidades de Ciências Gastronómicas, em Itália, ou com o projecto Arca de Sabores que procura proteger espécies em perigo de extinção.

Para o ano, o Convívium Arrábida ocupar-se-á com a preservação do sal do mar e da flor do sal.

É durante a sobremesa – Sericaia e Bolo Podre – que Virgínia Kristensen explica que abandonou Lisboa para regressar ao Alentejo. Queria recuperar a calma e aproximar-se da autenticidade dos produtos da terra. Onde vive, guardam-lhe o pão caseiro e conhece o nome das pessoas que lhe vendem a comida.

Na rua, à porta do restaurante, tudo isso parecerá impossível às pessoas que avançam para a cidade dentro dos carros. Mas com a luz da tarde a atravessar os telhados das casas cor-de-rosa que sobreviveram aos empreiteiros, a tranquilidade empenhada de Virgínia Kristensen é uma prova de que podem estar enganados. ■



Ciclo Sagrado

O tempo é de frio e de chuvas, mas também de colheita. Por terras do Norte Alentejo, onde as aldeias são brancas e as planícies douradas, andá-mos à apanha de histórias da azeitona.
Ora leia







Apanha manual de azeitona

EM MOVIMENTOS RÁPIDOS ELAS PUXAM AS AZEITONAS QUE CAEM NOS PANOS ESTENDIDOS NO CHÃO. VÃO TRABALHANDO A COPA DAS ÁRVORES AOS PARES E ARRASTAM OS TOLDOS ATÉ À ÁRVORE SEGUINTE ONDE REPETEM O PROCESSO



Fronteira

FRONTEIRA E TRADIÇÃO

Estamos em plena campanha da azeitona e, logo pelo raiar da manhã, quando a neblina ainda paira sobre a terra molhada que liberta o odor forte do poejo e da hortelã, Maria e Vicente Vital preparam-se para mais um dia de trabalho. Não há tempo a perder, ainda são 80 km até Fronteira, no distrito de Portalegre, onde se irão juntar a 11 companheiros para fazer a apanha manual da azeitona. Aos patos e galinhas resta esperar lá fora e, na cozinha, o bacalhau fica de molho para o jantar.

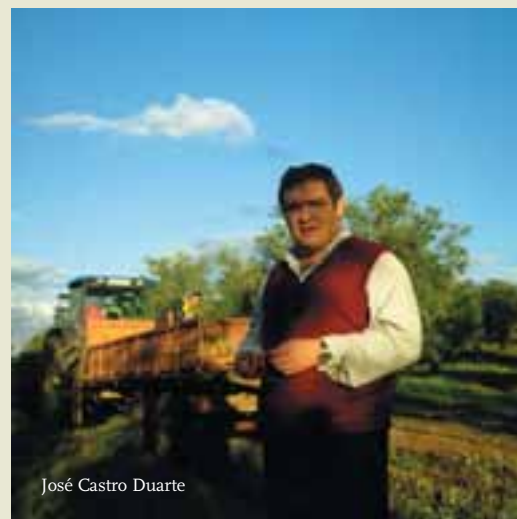
Na estrada ainda deserta sobressaem as cores da vinha dourada e os verdes

das oliveiras e sobreiros só são interrompidos pelos rectângulos castanhos dos campos lavrados para o cereal. São muitos os homens e mulheres que, à mesma hora, se distribuem pelos muitos olivais da região preparados para fazer tudo à moda antiga. Apesar da crescente mecanização, ainda se recorre aos métodos tradicionais, mesmo nas grandes propriedades, sobretudo no caso dos olivais centenários com árvores pouco flexíveis, que nem sempre reagem bem aos modernos vibradores. No caso das azeitonas para conserva, a colheita à mão é mesmo a única solução para não danificar o fruto.

A propriedade para onde se dirige o casal Vital faz parte dos 850 hectares de olival de José Castro Duarte, fundador de um lagar cooperativo em Santo Amaro e produtor de vinho das encostas de Estremoz. Também ele já andar­á por estas horas na ronda diária das herdades a vistoriar a campanha. Se passasse ali, junto à ribeira onde as cegonhas convivem com as galinhas d'água e os choupos e os freixos se debruçam sobre a água, poderia ver os vultos equilibristas das mulheres por entre os ramos das oliveiras. Em movimentos rápidos elas puxam as azeitonas que caem nos panos estendidos no chão. Vão trabalhando a copa das árvores aos pares e arrastam os toldos cada vez mais pesados até à árvore seguinte onde repetem o processo. Será assim durante um mês, o tempo previsto para a colheita dos 40 hectares deste olival.

Maria e Vicente Vital sempre andaram juntos nestas lides: "Fazemos o tabaco, o vinho, a cortiça e agora a azeitona", conta a mulher empoleirada num tronco. Luvas nas mãos, galochas nos pés e a ajuda do marido para subir aos ramos mais altos que os 62 anos já vão pesando nas articulações, é tudo o que é preciso. "Elas vão mais acima porque são baixinhas e mexem-se melhor entre os ramos", desculpa-se o marido bem-humorado.

"Há cada vez menos gente nova a querer fazer isto", lança Maria Madeira do alto de outra oliveira. Vestida de preto, lenço na cabeça e avental, vai tirando as azeitonas de mãos nuas. "Já ando nisto há 15 anos, tenho os dedos calejados", justifica. As respirações ofegantes denunciam a dureza do trabalho que as conversas tentam aliviar. "Gosto de ripar e de azeitona bater; é pena pouco ganhar para o trabalho que ando a fazer", verseja Maria do Rosário enquanto enche mais uma grade de azeitona. "Eu quando era nova também pegava e largava a cantar", atira Joana Almeida de cigarro ao canto da



○ Olival da Torre das Figueiras



boca. Trabalha energeticamente em movimentos que parecem coreografados. "Agora a idade e o vício não ajudam", desabafa. Ainda assim consegue ser apelidada de "campeã da apanha" com 20 grades cheias por dia.

A manhã avança e as caixas vão-se enchendo de azeitonas multicolores. O capataz, José Gadé, caminha por entre as oliveiras supervisionando o trabalho. Olha para o relógio. Já falta pouco para a pausa do almoço.

VENTOS DE LESTE EM MONFORTE

Não muito longe, no olival da Torre das Figueiras, em Monforte, uma dezena de trabalhadores queima os últimos cartuchos do intervalo do meio-dia. Aqui, a apanha já não é manual mas também não é completamente mecanizada. Os vibradores fazem cair as azeitonas mas é o pessoal que estende os panos no chão e os vai arrastando de oliveira em oliveira.

Sinais dos novos tempos são os estrangeiros de Leste que vêm nas campanhas sazonais o último reduto da subsistência por não arranjam emprego fixo. É o caso do ucraniano Vladimir Hanitch. Era pescador mas desde que chegou a Portugal, há três anos, que trabalha nas campanhas agrícolas. "A seguir vou para a apanha do tomate e da batata no Ribatejo." Um percurso similar ao de outros três colegas que neste momento terminam o



Torre das Figueiras - Monforte



Monforte

NO OLIVAL DA TORRE DAS FIGUEIRAS, EM MONFORTE, UMA DEZENA DE TRABALHADORES QUEIMA OS ÚLTIMOS CARTUCHOS DO INTERVALO DO MEIO-DIA. OS VIBRADORES FAZEM CAIR AS AZEITONAS MAS É O PESSOAL QUE ESTENDE OS PANOS NO CHÃO E OS VAI ARRASTANDO DE OLIVEIRA EM OLIVEIRA

almoço ao som da Rádio Portalegre. A música é animada e a conversa solta-se entre risadas e brincadeiras. Gertrudes, 33 anos, defende convictamente os méritos das mulheres portuguesas sobre as ucranianas e a controvérsia mantém-se até ser tempo de regressar ao trabalho.

Os panos têm de ser estendidos novamente e a máquina vibradora posiciona-se junto às oliveiras. Parece um tanque de guerra e foi das primeiras a fazer apanha mecânica em Portugal: "Veio dos Estados Unidos onde colhia amêndoa e noz, e adaptámo-la de modo a servir na campanha do azeite", explica o proprietário José Maria Falcão. De camisola azul e boina aos quadrados, dá as últimas instruções ao condutor do vibrador. O objectivo é conseguir colher ali as dez toneladas do ano anterior.

"Já passei este olival todo a vibrar sozinho", diz-nos. Uma vocação que os sete irmãos agradecem já que

nenhum quis ficar a gerir o património agrícola da família. "Eu sempre gostei disto. Quando era miúdo ia à apanha ganhar uns tostões para as brincadeiras; já a minha mulher, também filha de agricultores, não tem qualquer apetência pelo campo. Há coisas que não se explicam", conclui. E é isso que torna suportáveis desvantagens como a falta de horários e a sujeição aos caprichos da natureza: "Quem trabalha no campo não tem fins-de-semana, no domingo tenho de pensar se choveu ou não e ir ver se os terrenos estão em condições. A campanha do tomate, por exemplo, dura só 15 dias, mas nesse tempo tem de se estar 24 horas a trabalhar. Muitas vezes a minha mulher acaba por tirar férias sozinha", desabafa.

A máquina está a postos e o motor começa a roncar. Alexandre Godinho, 50 anos, está mais do que habituado a lidar com ela. Conhece-lhe as



Monforte

LUVAS NAS MÃOS, GALOCHAS NOS PÉS E A AJUDA DO MARIDO PARA SUBIR AOS RAMOS MAIS ALTOS QUE OS 62 ANOS JÁ VÃO PESANDO NAS ARTICULAÇÕES. “ELAS VÃO MAIS ACIMA PORQUE SÃO BAIXINHAS E MEXEM-SE MELHOR ENTRE OS RAMOS”

manhas e sabe os truques necessários para conseguir a máxima eficácia. “Trabalho na herdade desde os 12 anos. Comecei por ajudar no gado e depois passei à lavoura. Lembro-me bem de quando se fazia o azeite. Hoje já não se mói nada. É pena. Gostava de ver aquilo a trabalhar”, diz antes começar a manobrar. Os braços metálicos estendem-se e abraçam o tronco da árvore. Vladimir e os companheiros erguem os panos e a máquina vibra largando a azeitona e cobrindo toda a gente de folhas.

HORA DE PONTA NO OLIVAL DE SANTO ALEIXO

José Castro Duarte não larga o telemóvel enquanto tenta conduzir o jipe por entre os socacos do terreno e os obstáculos imprevistos que surgem no caminho. Como bom exemplo de um empresário



Fronteira



INOVAÇÃO E TRADIÇÃO EM REGUENGOS DE MONSARAZ

Exemplo paradigmático de uma exploração polivalente de sucesso é a Herdade do Esporão, em Reguengos de Monsaraz. Com uma área de 1700 hectares, tudo ali é calculado à dimensão de gigante. As vinhas estendem-se a perder de vista e as caves reduzem-nos ao tamanho de formigas. Mas além do conhecido vinho, a empresa apostou na recuperação dos produtos tradicionais alentejanos: é o caso do azeite com a aquisição, em 1997, de um moderno lagar em Serpa que tomou a iniciativa de comercializar os primeiros azeites monovariais de azeitona galega e cordovil – duas castas tipicamente portuguesas; do queijo, com a queijaria em São Brás a produzir cinco variedades de queijos de ovelha e cabra, alguns conservados em azeite virgem; e do mel, um projecto ainda em carteira.

O Enoturismo surge como complemento da produção agrícola e “tenta aliar o turismo de qualidade ao conservadorismo do vinho, evitando a massificação”, nas palavras de Ricardo Gomes. O responsável pela organização dos circuitos das visitas (uma média de 20 mil por ano), trocou a baía de Cascais pelos 50 hectares de barragem da herdade, e não está arrependido. A pele bronzeada não esconde a paixão pelo mar, mas agora os mergulhos são na adega onde estão nada mais, nada menos, do que 8 milhões de garrafas provenientes da produção dos 6 milhões de litros de vinho por ano.

Na sala de provas, pode tomar-se o gosto de vinhos e azeites e no restaurante degustá-los em pratos regionais.

Não se perca

Para que saiba onde dormir,
o que comer e para onde
deve olhar quando estiver
por terras do Alto Alentejo.

ONDE FICAR

- Monte da Azinheira – Estremoz.
Tel.: 268 840 352
- Hotel Convento de São Paulo – Aldeia da Serra – Redondo. Tel.: 266 989 160
- Pousada Flor da Rosa – Crato.
Tel.: 245 997 210

ONDE COMER

- São Rosas – Estremoz.
Tel.: 268 333 345
- Adega do Ísaias – Estremoz.
Tel.: 268 322 318
- A Galeria – Enoturismo do Esporão – Reguengos de Monsaraz.
Tel.: 266 509 280

O QUE VISITAR

- Herdade do Esporão – Reguengos de Monsaraz. Tel.: 266 509 270
- Vila medieval de Monsaraz.
- Palácio Ducal – Vila Viçosa.



Monsaraz



Fronteira



Monte da Azinheira



Fronteira



Monte da Azinheira

● Herdade das Santas e Santinhas



com uma exploração agrícola rentável e moderno, delega inúmeras funções, e as novas tecnologias permitem-lhe não só ter as máquinas mais sofisticadas a fazer a apanha da azeitona, como também gerir as actividades de onde quer que se encontre. Mesmo que seja no meio de um olival labiríntico, onde o único ponto de orientação é a Serra de Sousel na linha do horizonte. No entanto, encontrar os trabalhadores no meio dos 427 hectares de oliveiras requer métodos mais antiquados: há que parar o jipe, fazer silêncio e recorrer à audição para tentar descobrir a localização dos motores que se ouvem ao longe.

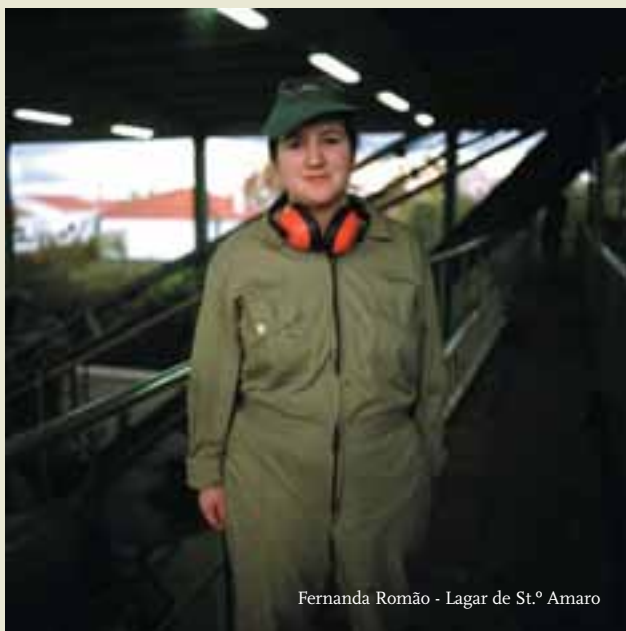
Algumas paragens depois, chegamos ao local onde os quatro vibradores “de chapéu-de-chuva invertido” se afadigam numa complicada coreografia entre as árvores: marcha atrás, curva e contracurva, o “trânsito” é caótico e o ruído ensurde-

cedor. Só numa observação mais atenta se percebe que cada vibrador está adstrito a uma fila de oliveiras e que as manobras visam posicionar um leque invertido em redor do tronco das árvores. Quando a máquina vibra, as azeitonas caem e vão-se acumulando no leque até que este seja despejado nos reboques. “Dali são levadas para um camião com capacidade para 22 toneladas, e em menos de duas horas estão no lagar”, explica Castro Duarte.

A Herdade das Santas e Santinhas, em Santo Aleixo, Monforte, é um exemplo das mais avançadas tecnologias aplicadas à apanha da azeitona. Além dos sofisticados vibradores, a rega gota a gota, assegurada por três barragens interligadas, garante a melhor rentabilidade a um olival com mais de 30 anos. “Hoje, tenho 4 vibradores onde chegava a ter 100 mulheres a trabalhar”, diz o empresário.

O azeite já corre nas veias da família há várias gerações, mas foi há 11 anos que Castro Duarte decidiu construir uma fábrica e comercializar uma marca. “O meu pai tinha 150 hectares, eu aumentei para 850 e juntei-me a alguns grandes agricultores da zona para converter o lagar num modelo cooperativo.” O investimento em instalações modernas que permitem produzir um milhão de litros de azeite em 80 dias – aproximadamente o tempo da campanha – deu origem ao azeite *Olidal*.

Mas além de empresário olivícola, Castro Duarte investiu também no vinho e defende a sinergia dos dois mercados: “Vinho e azeite são com-



Fernanda Romão - Lagar de St.º Amaro



Herdade das Santas e Santinhas



Lagar de St.º Amaro

A HERDADE DAS SANTAS E SANTINHAS, EM SANTO ALEIXO, É UM EXEMPLO DAS MAIS AVANÇADAS TECNOLOGIAS APLICADAS À APANHA DA AZEITONA. “HOJE TENHO 4 VIBRADORES ONDE CHEGAVA A TER 100 MULHERES A TRABALHAR”, DIZ O ENG.º CASTRO DUARTE

plementares. Nas últimas feiras internacionais de vinhos a que fui levei azeite e foi um sucesso”, sublinha. “Além disso, também dá para aproveitar a rentabilidade dos trabalhadores: o encarregado pode ser o mesmo, por exemplo.”

Enquanto fala sobre a sua experiência, o empresário leva-nos até ao lagar, em Santo Amaro, já por estrada alcatroada. São quase seis da tarde, a hora em que a azeitona começa a ser descarregada e processada. “Todos os dias venho cá por esta hora, e às dez da noite recebo um telefonema para saber quantos quilos recebi de cada propriedade nesse dia.”

Na área de embalamento as empregadas empacotam os últimos caixotes da campanha do ano anterior. Um costume que ficou dos tempos em que não havia sistemas de aquecimento e o azeite congelava se fosse embalado. “A tradição manteve-se e só começamos a embalar o azeite de cada campanha em Março”, conta Castro Duarte.

Também seguindo a tradição, Maria e Vicente Vital, acabados de chegar a casa do olival de Fronteira, preparam-se para jantar o bacalhau deixado de molho. Da azeitona na mão ao azeite no prato foi mais um dia de trabalho. Até ao final da campanha muita azeitona há-de rolar, mas a recompensa trás o sabor doce e aveludado do líquido sagrado. ■

Regresso às origens

Margarida Cabaço, proprietária do restaurante São Rosas em Estremoz, não se considera cozinheira, muito menos chefe de cozinha. **É antes uma autodidacta que aprendeu que o melhor da vida é fazer aquilo que se gosta. E a gostar das coisas simples. Fomos encontrá-la na cozinha da sua casa onde recria diariamente os sabores do Alentejo**

Tocar, cheirar, sentir, saborear, estes são os verbos fundamentais na cozinha de Margarida Cabaço. No ambiente rústico do Monte da Azinheira, o turismo rural que explora em Arcos, manuseia os alimentos com as mãos, sente prazer em transformá-los, cortá-los cuidadosamente, ver como se dão uns com os outros, acrescentar novas possibilidades à sua memória de sabores, convocar os cinco sentidos, e porque não o sexto também, para o acto de cozinhar. Enquanto faz o que mais gosta, conta-nos como a cozinha apareceu, inesperadamente, numa esquina da sua vida, e como desde então se rendeu a ela com a obediência irrecusável a que os dons obrigam.

Considera-se chefe de cozinha?

Não. Sou uma pessoa que gosta de cozinhar e abriu um restaurante. Cultivo muito o *low profile*. Não entro em concursos nem gosto do protagonismo que muitos cozinheiros apreciam. As pessoas revelam-se pelo que fazem no dia-a-dia. Aquilo que eu sei e gosto de fazer está no restaurante.

A cozinha é um dom?

Tenho dúvidas porque, no meu caso, embora ninguém na família cozinhasse, foram as circunstâncias que me levaram a aprender a cozinhar, e sobretudo a fazê-lo de uma determinada maneira. Claro que há pessoas que por mais que tentem não lhes sai nada de jeito, mas provavelmente se eu não tivesse vivido 12 anos num monte isolado, em que fui obrigada a aprender a fazer as coisas, não teria desenvolvido essas capacidades.

Foram importantes esses anos?

Muito. Era complicado claro, iluminação a petróleo, televisão ligada à bateria do tractor, frigorífico a gás... mas isso obrigou-me a ser criativa e a aprender a fazer muitas coisas como antigamente. Comecei por necessidade.

Mas podia ter sido assim e não ter havido um apuramento tão grande da arte de cozinhar...

Sim, eu já gostava de cozinhar de facto, e tinha algum jeito, mas se não tivesse vivido num sítio isolado de certeza não tinha desenvolvido o dom da mesma maneira. Só o facto de ir à horta para ver o que havia e ter de partir daí já é uma filosofia diferente de ir ao supermercado buscar o que se quiser. Passa tudo por usar os alimentos da época e tentar misturá-los em combinações originais. Para dar um exemplo, na época do tomate também há figos, por isso tentava inventar receitas com os dois. Sopa de tomate com figos é uma coisa que a muitos não passa pela cabeça mas há anos que as pessoas comem. Com uvas também é uma mistura ótima, tal como com ovos escalfados e enchidos.



E foi aí que começou a recuperar as receitas tradicionais?

Sim, tínhamos uma caseira velhota que sabia imensas coisas e me ajudou muito, não só a cozinhar como a conservar todo o tipo de alimentos. Na matança do porco aprendi a guardar a carne, depois de frita, em taças de barro com banha. A banha depois solidifica e a carne conserva-se durante vários meses. Hoje, sinto que tenho uma bagagem completamente diferente das pessoas da minha idade, porque quando se vive naquelas condições aprende-se a apreciar as coisas autênticas e a fazer as coisas pelas nossas mãos em vez de comprar tudo embalado.

E é possível manter esse espírito quando se dirige um restaurante e as quantidades em causa são muito maiores?

Mesmo no restaurante funciono assim. Obviamente não posso ser eu a produzir tudo, mas, por

HABITUEI-ME A COZINHAR SÓ COM AZEITE E BANHA DE PORCO. A BANHA SOMENTE NOS PRATOS DE CARNE DE PORCO. **DEPOIS CONSERVO AS PERDIZES EM AZEITE, FAÇO CHUTNEY COM AZEITE, CONSERVO O QUEIJO EM AZEITE, FAÇO BOLO DE AZEITE COM ESPECIARIAS**

exemplo, com o tomate, costumo fazer na hora e depois congelar para o ano inteiro, não uso o de lata. Claro que não dá para saladas, mas tudo o que é refogados fica muito mais saboroso. Essas pequenas coisas acabam por fazer a diferença.

Usa muito o azeite na cozinha?

Habituei-me a cozinhar só com duas gorduras: azeite e banha de porco. A banha uso somente nos pratos de carne de porco que para mim deve ser sempre frita na própria gordura. Fora isso, uso o azeite em tudo e fico longe das manteigas e dos óleos. Conservo as perdizes em azeite, faço *chutney* com azeite, conservo o queijo em

azeite, faço bolo de azeite com especiarias, etc.

E preocupa-se com o tipo de azeite que usa?

Sim, trabalho muito com azeites aqui da zona, mas de graduações diferentes. Gosto deles com sabor mais intenso para cozinhar, e uso os virgens e extra virgens para as saladas. Também aprecio bastante os azeites de Trás-os-Montes. São diferentes dos nossos porque usam outras variedades de azeitona como a cobrançosa. Nesta zona o olival tradicional é de galega.

Tem mais prazer a cozinhar ou a comer?

Gosto muito de comer mas mais de cozinhar. E gosto, sobretudo, de o



COZINHEIRA AUTODIDACTA

Nasceu em Azeitão corria o ano de 1961, passou dez anos na Holanda e aos 17 mudou-se para Estremoz. Casou dois anos depois e durante 12 anos viveu numa herdade isolada, perto de Sousel, uma experiência radical que moldou a sua maneira de estar na vida e lhe revelou um dom. De amante da cozinha tradicional alentejana a especialista na arte de a confeccionar foi um passo e, hoje, Margarida Cabaço dedica-se a oferecer ao público o que aprendeu.

O restaurante São Rosas, na parte antiga de Estremoz, surgiu em 1994, e desde então tem sido um marco na excelência da comida regional. O turismo rural em Arcos e a criação da marca de vinhos *Monte dos Cabaços*, em 2001, vieram complementar o restaurante, mas Margarida não gosta de estar parada e diverte-se a congeminar desafios tão surpreendentes como um restaurante sem ementa: “Seria um local onde a pessoa se sujeitava aos caprichos do cozinheiro, só perguntava se preferiam carne ou peixe e se havia alguma coisa que não gostavam em especial”, diz divertida. Enquanto tal não é possível vai preparando uma adega com sala de provas. E na calha está já também uma cozinha especial para semanas gastronómicas. Sempre em nome da divulgação da gastronomia alentejana.

fazer para os outros. Também gosto de experimentar coisas novas, mas às vezes sou um bocadinho exigente nos paladares quando vou a outros sítios. É que não se consegue fazer um bom vinho com más uvas e isso também acontece com o azeite e com a comida. A boa matéria-prima é o fundamental. Sem isso não se fazem milagres.

É essa a aposta do São Rosas?

Sem dúvida. Só trabalho com produtos da zona e não uso coisas congeladas, é um ponto de honra para mim.

Formou a equipa que trabalha consigo?

Sim, desde o início que o meu critério foi preferir pessoas que não tivessem muita experiência para aprenderem de raiz as coisas à minha maneira. A única exigência era que gostassem de cozinhar porque nesta profissão tem de haver dedicação, tem quase de se sentir na comida que houve alguém que fez aquilo com gosto.

E foi fácil passar de um monte isolado para a vida agitada de gestão de um restaurante?

Não foi. É claro que perdi o tempo e a disponibilidade que tinha antes. Só o facto do telefone tocar 50 vezes por dia torna tudo diferente. E gerir um restaurante não é fácil: além da parte da cozinha tem de haver o gosto por receber e uma visão geral do negócio para haver rentabilidade. Isto pode ser difícil de articular quando a pessoa que está a receber não é a que está na cozinha nem a que gere o negócio. É uma actividade muito sensível.

Sente que os consumidores estão mais exigentes?

Digo muitas vezes à minha equipa que não se podem esquecer que estão no palco. O público está sempre a olhar para nós e em qualquer erro que se faça o retorno é imediato. Pode demorar-se muito tempo a ganhar estatuto mas é muito mais fácil perdê-lo.

Porque acha que os grandes chefes de cozinha são homens?

Bem, eu não sou nada feminista mas tenho de admitir que as mulheres ainda têm de se desdobrar em mais actividades do que os homens. Por estarem mais livres, os homens podem ter mais disponibilidade criativa.

Mas há alguma diferença na forma de cozinhar entre mulheres e homens?

Talvez os homens sejam mais dados ao exagero. Eu vejo por amigos meus, quando para mim o refogado já está bom, eles têm de deixar apurar ainda mais para ficar bem puxado; quando é para pôr uma colher de aguardente, eles põem quatro ou cinco...

Como caracteriza a sua cozinha?

É uma cozinha simples. Sou leal aos alimentos e aos seus sabores, não pode haver sabores que abafem outros. É a minha maneira de estar na vida, no fundo. Prefiro o minimalismo ao exagero. ■



PERDIZES À GLÓRIA

PARECE DEMASIADO SIMPLES PARA SER VERDADE, MAS DIZ QUEM SABE QUE É MESMO ASSIM. AFINAL, NEM SEMPRE SOFISTICADO É SINÓNIMO DE COMPLICADO. POR ISSO NÃO HÁ DESCULPA PARA NÃO EXPERIMENTAR. ORA VEJA:

Ingredientes

Para as perdizes:

- 2 perdizes
- 1 molho de salsa
- 3 chávenas de azeite
- 1 chávena de vinagre de vinho tinto
- 2 cabeças de alho
- 1 colher de sobremesa de pimenta preta em grão

Para as batatas:

- Batatas pequeninas com pele
- Azeite
- Alhos esmagados
- Alho em pó
- Sal

1. Num tacho de barro ponha as perdizes com o azeite, o vinagre, o molho de salsa, a pimenta, o sal e o alho. Os dentes de alho devem ir com pele "para que o sabor não fique demasiado intenso", explica Margarida Cabaço. O segredo está na proporção entre o vinagre e o azeite que deve sempre ser mantida para garantir que a carne não fica nem seca nem com gordura a mais.
2. Leve ao fogo por três a quatro horas num lume muito brando e com o barro tapado. Quanto mais brava é a perdiz mais dura será a carne e mais tempo deverá ficar ao lume. O resultado é uma carne muito macia e "acariciada pelo azeite".
3. As batatas podem ser assadas no forno ou salteadas no tacho com o azeite, alhos esmagados, alho em pó e uma pitada de sal. Não demora mais que uma hora.
4. Resta levar o pitêu à mesa e acompanhar com um belo tinto da região. Bom apetite.

AZEITE: BOM COLESTEROL

Se já quase todos sabem que há gorduras e gorduras, descubra neste texto o que muitos estudos e investigações sobre a matéria descobriram sobre a forma como o nosso corpo reage à ingestão de azeite e de tantas outras gorduras

Com base em vários estudos clínicos e epidemiológicos realizados ao longo dos últimos anos, sabe-se hoje que as dietas ricas em ácidos gordos saturados resultam invariavelmente num aumento plasmático do colesterol total, assim como numa subida dos níveis de colesterol LDL (*Low Density Lipoproteins*, o denominado “colesterol mau”), tanto em pessoas saudáveis como em portadores de dislipidemias. Pelo contrário, a substituição num regime alimentar dos ácidos gordos saturados pelos insaturados (poli e monoinsaturados) contribui para diminuir este tipo de gorduras sanguíneas.

Para além de outros factores de risco já bem conhecidos, o facto é que a ocorrência de taxas elevadas de colesterol LDL aumenta a predisposição para o aparecimento de doenças coronárias graves e arteriosclerose precoce, registando-se o mesmo resultado com o aumento

do nível dos triglicéridos e também com a redução do colesterol HDL (*High Density Lipoproteins*, a variante “mais saudável” do colesterol).

Até há bem pouco tempo acreditava-se que os ácidos gordos monoinsaturados não exerciam qualquer efeito no metabolismo dos lípidos e das lipoproteínas. No entanto, vários estudos recentes revelaram que as taxas de morbilidade e a mortalidade causada por doença coronária em

populações que consomem grandes quantidades de ácidos gordos monoinsaturados, como por exemplo nos países onde predomina uma dieta mediterrânica, são mais baixas do que as verificadas nos países industrializados do Norte da Europa e nos Estados Unidos. Nestes países predomina muito rica em ácidos gordos polinsaturados. Os estudos revelam igualmente que as populações do Sul da Europa registam taxas plasmáticas moderadas de colesterol total e de colesterol LDL, aquele que é mais prejudicial para a saúde.

A prová-lo estão vários ensaios clínicos que puseram em evidência uma baixa significativa destes dois componentes lipídicos após dietas em que os ácidos gordos saturados foram substituídos por ácidos gordos monoinsaturados ou polinsaturados. Estes últimos, quando de origem vegetal (como o azeite, por exemplo), têm como principal representante o ácido linolei-



co e contribuem para baixar tanto o colesterol LDL como a variante HDL, sendo embora este último fenómeno desfavorável ao bom funcionamento das artérias coronárias.

Em termos gerais, a dieta mediterrânica caracteriza-se por ser rica em gorduras totais (mais de 40%), sendo o principal componente o azeite, que contém cerca de 70 a 80% do seu peso sob a forma de ácido oleico, um dos mais importantes ácidos gordos monoinsaturados. Para além do azeite, este tipo de alimentação – praticado há muitos milhares de anos nos países do Sul da Europa, incluindo Portugal – inclui na sua composição muitos hidratos de carbono complexos (tais como cereais), frutos e legumes, assim como uma grande quantidade de peixe. Na opinião dos especialistas, a grande vantagem do ácido oleico presente nos ácidos gordos monoinsaturados sobre os polinsaturados reside no facto de diminuir o colesterol LDL sem influenciar a variante HDL, podendo até aumentar o “bom” colesterol.

DA TEORIA À PRÁTICA

Conhecendo as boas qualidades gustativas que o azeite pode transmitir a

LENTAMENTE ... DE VENTO EM POPA

Lá diz o famoso ditado português que “devagar se vai ao longe”. E a verdade é que já ninguém consegue parar o movimento Slow Food em Portugal. Cada vez com mais adeptos e com mais actividades em agenda, o Slow Food vai de vento em popa, reflexo do que se está a passar em todo o mundo.

Começando pelas notícias de além-fronteiras, damos conta da realização do 4.º Congresso Internacional Slow Food, que teve lugar na cidade italiana de Nápoles nos passados dias 7 e 8 de Novembro, ao qual se seguiu, no dia 9, a atribuição do famoso Prémio Slow Food. Estiveram presentes cerca de 600 delegados de todo o mundo, provenientes de 38 países, provando assim o enorme sucesso do crescimento do Slow Food como movimento internacional.

Ainda em Itália, na mítica ilha de Sicília, o Governo italiano convidou no passado mês de Setembro Carlo Petrini para organizar um Buffet Slow Food a ser degustado por 28 ministros europeus da Agricultura. Portugal marcou presença no banquete (para além do ministro Sevinato Pinto) com o seu ananás dos Açores. De regresso a casa, constatamos que o movimento Slow Food português tem andado numa verdadeira roda viva. Senão veja-se: o mês de Outubro foi do arroz, esse cereal nobre e apreciado pelos portugueses. Depois de na época passada os membros do Convivium Arrábida terem sido convidados por Luís Belo Marques para uma prova de azeite na Herdade da Parreira, foi agora altura de um novo desafio: viajar de novo até à aldeia de Cíborro, para degustar pratos confeccionados pelos cozinheiros e membros do Slow Food Jorge Paixão e Martins. Foi o coroar saboroso de uma visita à empresa Certejo, também sua propriedade, na fronteira entre o Alentejo e o Ribatejo, para conhecer os processos de fabrico e as oito variedades de arroz produzidas. No dia 25 de Outubro a ementa do almoço contou com enchidos, queijo e pão, escolhas regionais, canja à alentejana e ainda outros pratos confeccionados com cinco variedades diferentes de arroz, tudo regado com vinho da vizinha casa Plancel. Em Novembro, nas Caldas da Rainha, novo tema: “Cogumelos e Ecologia”, organizada pelo Grupo Slow Food dos Cogumelos, que realizou recentemente a sua primeira reunião de trabalho. Também no bom caminho está o Projecto da Educação do Gosto, em parceria com a Agência Ciência Viva, e que terá início já em Janeiro, no Pavilhão do Conhecimento, para as crianças dos primeiros anos de escolaridade. E para encerrar 2003, realizou-se uma Prova de Chá no Hotel da Lapa ao som de música clássica. Para 2004, os ventos da descoberta e aprendizagem trazem uma actividade centrada nos vinhos da Casa de Alorna, no Ribatejo, já em Fevereiro, e a Rota da Cerâmica será percorrida em Março. Resta-nos esperar para ver! ■

uma refeição tradicional portuguesa – do saboroso bacalhau assado com batata a murro ao emblemático cozido à portuguesa –, e sabendo que esta gordura é saudável e que pode prevenir as doenças relacionadas com consumo excessivo de gorduras, decidiu-se efectuar um estudo clínico no sentido de verificar se o azeite português é tão bom para a saúde como aquele que é consumido nos países que mereceram a atenção dos investigadores que conduziram o estudo epidemiológico “Seven Countries Study”, liderado pelo investigador norte-americano, A. Keys.

O estudo passou por submeter 38 indivíduos normolipídicos com idade média de 30 anos e Índice de Massa Corporal de 23 (peso normal) a uma dieta do tipo mediterrânico durante três meses. As pessoas foram estudadas em dois grupos, sendo 12 dos participantes doentes ortopédicos e 26 estudantes de Medicina, que tinham como condição básica não serem portadores de doença metabólica.

A totalidade dos indivíduos foi avaliada antes do início do estudo e no fim de três meses de dieta, a qual excluía qualquer tipo de bebidas alcoólicas e incluía o azeite como única gordura adicionada às refeições, num total calórico diário de 2500 calorias. A cada indivíduo estudado fez-se uma avaliação do metabolismo lipídico por meio do colesterol total, colesterol LDL e HDL, e triglicéridos.

Enquanto outras pesquisas anteriores se dedicaram apenas a comparar os efeitos dos ácidos gordos saturados com os polinsaturados, com vista a provocar modificações benéficas no metabolismo lipídico, o objectivo deste estudo em particular foi o de verificar com exactidão a acção do azeite (gordura monoinsaturada) no metabolismo das gorduras plasmáticas.

Como conclusão, pode dizer-se que os resultados atingidos neste ensaio clínico estão de acordo com a maioria dos trabalhos anteriormente publicados, ou seja, que

uma dieta cuja gordura adicional seja apenas o azeite faz baixar o colesterol total e o colesterol LDL, não modificou os triglicéridos mas fez subir de forma significativa o colesterol HDL. Para além de tudo isto, o azeite contribui para tornar as refeições mais apaladadas, permitindo a manutenção de dietas muitos restritivas em gorduras. ■



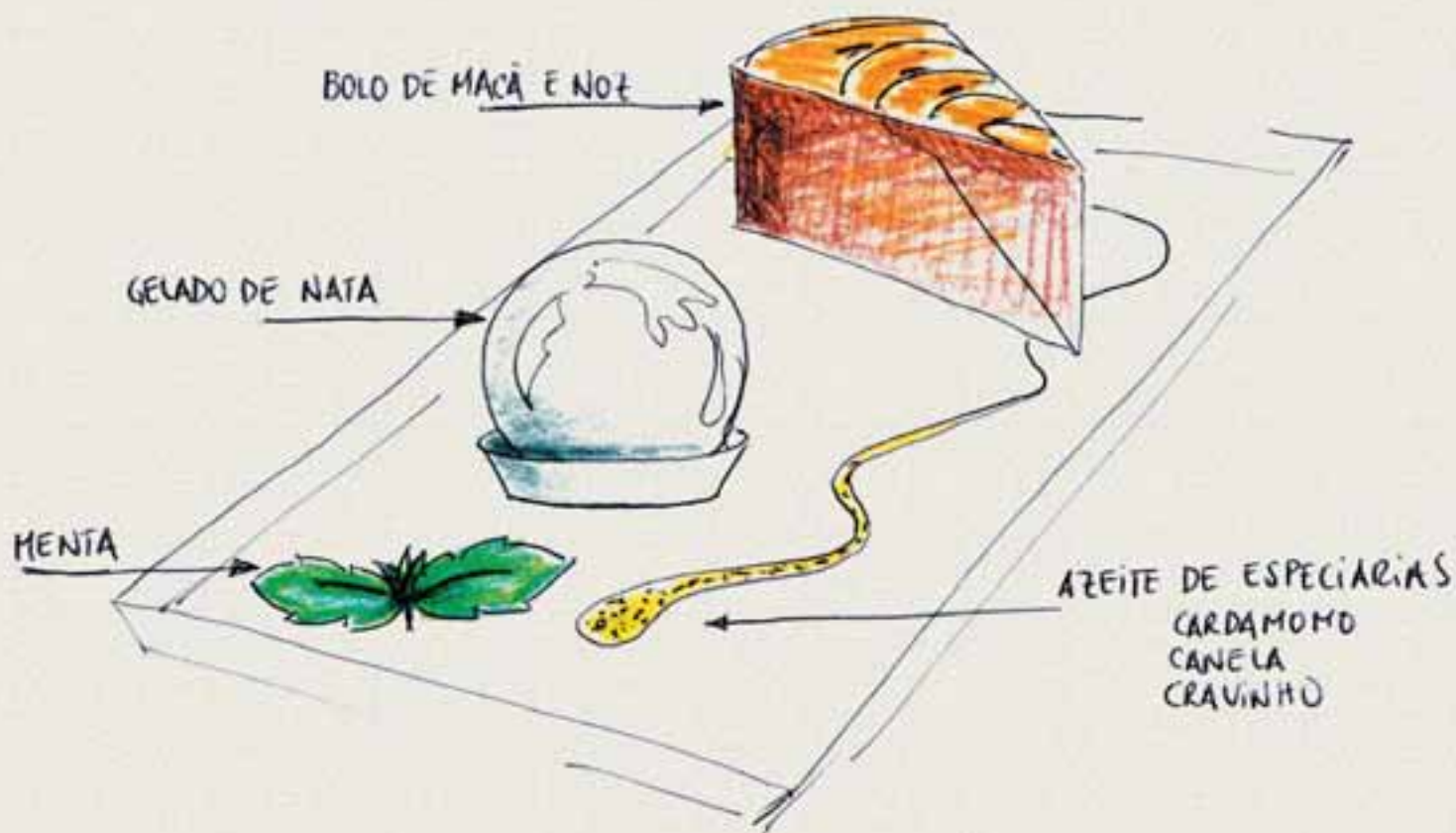
AZEITE É PRAZER

Agora que já muitos sabem que o azeite faz bem à saúde, sobretudo por oposição às outras gorduras, e que de facto tem efeitos consideráveis sobre a longevidade de quem o consome com regularidade, vale a pena insistir no óbvio. Para além de todas as suas vantagens terapêuticas, o azeite é um imenso prazer gastronómico. Empresta sabor, aroma e cor a tudo o que comemos, integra os alimentos, personaliza e identifica um prato. Na cozinha regional portuguesa, onde o azeite está presente em quase todas as receitas, sabe-se que pode (e deve) ser utilizado na sua forma natural: tempero para saladas, massas, arroz, sopas, peixe cozido ou grelhado, carne, batatas ou vegetais, ou para cozinhar, na preparação de molhos, carne enrolada e recheada, carne assada, pizzas, vegetais e ainda bolos e biscoitos.

O azeite é também uma óptima opção para fritar alimentos. Nas condições adequadas de temperatura (entre os 210 e 220 graus centígrados), o azeite não sofre qualquer alteração na sua estrutura, conservando intactas todas as suas propriedades dietéticas. Ao contrário do vinho, o azeite não melhora com o tempo, pelo que é aconselhável consumi-lo o mais rapidamente possível.

Dentro da ampla gama de variedades hoje disponíveis no mercado, o azeite deverá ser escolhido em função da sua utilização culinária. Ideais para consumir em cru, para temperar e para utilizar em doçaria e sobremesas, os azeites virgem extra têm um sabor mais suave. Os azeites de aroma e sabor mais intenso são mais apropriados para receitas de sabor mais pronunciado, como escabeches, açordas, pratos de bacalhau e caldeiradas. ■

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

Descubra os diferentes estados da nossa Alma.



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

Para que possa apreciar todas as sutilezas 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.

