

ALIMENTAÇÃO

A deliciosa cozinha de emergência

Uma das maiores revoluções da pandemia ocorreu nas cozinhas domésticas. O crítico gastronômico e autor do livro “O Homem Que Comia Tudo” redescobriu as maravilhas do feijão seco



RICARDO DIAS FELNER

Até há três semanas, o meu irmão nunca tinha espreitado para dentro de um forno. Para ele, o forno era uma gruta escura com comandos complexos. Aos 45 anos de idade, entrava nessa categoria de homens que viveram em casa da mãe demasiado tempo. Mesmo casado, continuava a esgueirar-se para almoços a meio da semana na mesa materna e a achar que nada nem ninguém, alguma vez, poderiam competir com o conforto daquelas refeições.

Foi por isso com espanto que, a 14 de abril, vi irromper no meu WhatsApp um robalo assado. O peixe estava alinhado numa travessa, pequenos cortes diagonais e milimetricamente paralelos; dentro dos cortes, aros de chalota caramelizada; em redor, batatinhas de pele rugosa cobertas por azeite e salsa picada. “Aí está o bicho. Muito bom!!!”, festejava o meu irmão, na legenda da foto.

A exclamação seguiu para mais gente. Ainda não tinha dado a primeira garfada e já o troféu rodava de mão em mão na grande arena das redes sociais. A família festejou como se fosse um diploma em ciência computacional de Oxford. Ele tinha conseguido. Aos 45 anos, ele tinha ligado um forno. E cozinhado um peixe.

O episódio mostra o que a quarentena fez pela culinária doméstica. Por todo o país, por todo o mundo, milhares de adultos sacaram do avental e ficaram a saber que aquilo da cebola fazer chorar não é um mito. Perante o confinamento, googlaram uma receita na internet, meteram um robalo no

forno e perceberam o encanto da gastronomia caseira.

Aconteceu assim com amadores de níveis básicos, mas toda a classe de praticantes terá evoluído. Não havendo ainda estudos conclusivos sobre a alimentação dos portugueses nesse período, vão sendo conhecidos alguns indicadores — e tudo aponta para isto: podemos ter comida melhor do que nunca, nestes 45 dias. Melhor. Mais barato. E mais saudável.

O primeiro sinal que tive disso aconteceu no supermercado, ainda em pré-estado de emergência. A prateleira dos chocolates parecia ter sido alvo da brigada do Black Friday. Todos os chocolates com mais de 70% de cacau estavam esgotados; dos outros, cheios de açúcar, havia muitos. Na mercearia, confirmou-se a preocupação com uma dieta equilibrada e

Por todo o país, milhares de adultos sacaram do avental e ficaram a saber que aquilo da cebola fazer chorar não é um mito

vitaminada: “Laranjas, quivis e couves têm sido vendidos como pãesinhos quentes”, confirmou a vendedora.

Os pãesinhos quentes, aliás, ficarão como um dos símbolos saborosos da covid. Mas não pãesinhos quaisquer. Segundo produtores e fornecedores de farinha, a procura de pães de fermentação natural, sem aditivos, registou o grande aumento. Nos lares, seguiu-se a mesma receita (ainda que muitos dos pedregulhos enfarinhados que vimos no Instagram dificilmente possam ser classificados como panificação).

As conclusões sobre o novo cuidado posto na alimentação são corroboradas por alguns inquéritos internacionais que vão surgindo. Um artigo do jornal *online* “Politico” mostra, por exemplo, que em França, Itália

e Inglaterra, o consumo de mandarinhas mais do que duplicou na primeira semana de março; e que no caso das leguminosas secas (feijões e grão, essencialmente) a subida foi de 60%. Em Espanha, um outro inquérito revelou crescimentos de 66% no consumo de frutas e de 59% no consumo de vegetais, em contraste com uma diminuição de 34% no consumo de pasteleria e de 31% no consumo de carnes.

Farm to table urbano

Nada disto se assemelha a comida de guerra enlatada, ou a *fast food* contra ansiedade, como alguns vaticinaram. De todos os quadrantes, o que se viu foi *farm to table* urbano: alhos franceses a crescerem em copos de água; vasilhões de acelgas em parapeitos e quintais; boiões de fermentados com etiquetas misteriosas, quase sempre com “k” no nome: kombucha, kefir, pickles.

No meu caso, não sendo um apocalíptico, a crise também me deixou mais sensível ao desperdício e à poupança. A clausura serviu para praticar empreitadas de antigamente, mais económicas e sustentáveis. Por obsessão e defeito profissional, já fazia algumas delas, como demolhar bacalhau ou cozer pão em casa. Mas outras foram revelações e vitórias, pequenas alegrias diárias numa conjuntura opressiva. Coração de boi de cebolada? Feito. Bico da pá assado? Feito. Esparregado de cascas de favas? Feito. Conserva de lima e malagueta? Feito.

A maior conquista de todas, no entanto, talvez tenha sido a das leguminosas secas. Precisei de uma crise planetária para demolhar e cozer feijões como deve ser. A tarefa requer alguns cuidados. Começa por ser necessário contrariar o que nos andam a vender há anos. No receituário de TV e internet, cozinheiros mais ou menos profissionais têm-nos impingido as maravilhas das latinhas; e nós temos comido das latinhas; e as latinhas têm-nos parecido boas.

Sucedem que o feijão de demo-

lha artesanal é muito melhor. Só é preciso pensar nas coisas. Não é que seja complexo, é pensar nas coisas. Pensar na comida como um bem e um prazer e não como um intervalo entre o escritório, a conversa de WhatsApp e 51 iniquidades incrivelmente impreteríveis que vão tornando a alimentação num detalhe da existência, uma obrigação para despachar com virtuosos cozinhados de micro-ondas e pacotinhos pré-lavados, pré-congelados, pré-cozidos, pré-demolhados, pré-tudo.

Não há atalhos com o feijão. Para o melhor feijão de sempre, temos de o deixar a dormir em água; no outro dia de manhã, enquanto ele coze, vamos juntando sal, ervas (alecrim, salsa, louro, manjerição...) e azeite (bastante). Tudo em bastante. Deixamos em lume brando durante duas ou três horas,

Coração de boi de cebolada? Feito. Esparregado de cascas de favas? Feito. Conserva de lima e malagueta? Feito

desligamos e fica assim. No final, guardamos o feijão nesse caldo maravilhoso e vamos usando na medida do apetite: em sopas, pastas, saladas mortas (moluscos, atum de conserva) ou feijoadas à portuguesa.

Como noutras coisas, o segredo do sucesso, a diferença entre um mau feijão, partido e espapaçado, e um feijão sublimado e inteiro, é fazer as coisas com calma, não aumentar o lume, nem recorrer à panela de pressão — nunca ceder à pressão. Cozer feijão demora, como quase tudo o que é bom.

Parece conversa de avozinha que usa a “A Cozinha Tradicional Portuguesa” como almofada ou cartilha de *slow foodie* ortodoxo com permacultura na varanda. Mas não é. E também não é filosofia de pensador para quem todos os debates sobre a quarentena acabam com “pelo menos a covid serviu para”. A covid foi, é e será um problema tremendo. Mas de entre todas as tragédias trouxe centelhas de esperança, aprendizagem e felicidade. Uma delas foi poder ir almoçar a casa do meu irmão.

sociedade@expresso.imprensa.pt

AMBIENTE

NOVOS RECADOS VERDES PARA A RECUPERAÇÃO

Depois de ouvir 20 especialistas seniores, o ministro do Ambiente consultou esta semana 10 personalidades ‘sub-40’ de diversas áreas sobre os projetos para uma saída sustentável da crise

Para muitas marcas que desenvolvem o comércio digital (*e-commerce*), “estes tempos de *lock down* revelaram ser Natal todos os dias”, diz Luís Roque. O jovem CEO e fundador da *start-up* portuguesa Huub (uma empresa de serviços de logística da indústria da moda) deveria ter dado pulos de contente com este resultado. Porém, Luís quer alertar para o aumento muito rápido da pegada carbónica do comércio digital — que se prevê “venha a subir mais de 30% até 2030 e faça aumentar o trânsito no centro das cidades cerca de 20%” com consequentes emissões poluentes — e para a necessidade de “novas soluções de logística urbana com horários de entrega mais alargados e medidas para melhorar a eficiência do sistema de mobilidade e de entregas” nas grandes cidades.

Luís fê-lo numa videoconferência convocada pelo ministro do Ambiente, João Matos Fernandes, que se realizou esta quarta-feira, e que juntou dez personalidades de atividade para comentarem e darem achegas a um conjunto de medidas que estão a ser trabalhadas pelo Ministério do Ambiente e da Ação Climática. O objetivo, adianta Matos Fernandes ao Expresso, “é criar um plano de ação até final de maio que permita que o país recupere de forma mais verde e mais sustentável a economia fragilizada pela pandemia da covid-19” e “criar riqueza e bem-estar para a sociedade a partir de projetos de investimento que beneficiem a redução de emissões, promovam a transição energética, a mobilidade sustentável e a regeneração de recursos”. E o que está em cima da mesa “são projetos de simples concretização e sem grandes custos”, diz.

“Sozinhos não vamos lá”

A consulta a estes jovens surge um mês depois de o ministro ter pedido o contributo de um grupo de especialistas “seniores”. Isto porque, admite o ministro, “nós sozinhos não vamos lá”. Cada um dos participantes deu o seu *input* a uma das dez medidas em que o Ministério está a trabalhar.

Se Luís Roque apontou para as novas soluções de logística urbana para acelerar a descarbonização, já Vanessa Barragão escolheu a bioeconomia sustentável. A artista que trabalha com desperdícios têxteis chamou a atenção para a necessidade de novas formas de educação ambiental, que a seu ver passam pelo “incentivo que as escolas devem dar às crianças para que estas reutilizem materiais em vez de terem de comprar materiais novos” e assim aprendam a ter “um maior respeito pelo ambiente”.

Por seu lado, a economista Filipa Saldanha (do programa Gulbenkian para o Desenvolvimento Sustentável) e a bióloga Catarina Grilo (dirigente da ANP-WWF que

se tem dedicado à produção e consumo sustentável), puseram a tónica na importância de se investir no serviço dos ecossistemas. Filipa, sublinhou a importância de práticas agrícolas mais sustentáveis e das pastagens biodiversas para sequestrar carbono, diminuir os riscos de incêndio e aumentar a remuneração das comunidades rurais”. E Catarina lembrou a “necessidade de restauro ecológico a grande escala” e de se “incluir as pradarias marinhas e os sapais no roteiro da neutralidade carbónica, enquanto sumidouros de CO₂”.

Já o reforço da mobilidade ativa nas cidades foi o mote para as intervenções da investigadora em mobilidade Rosa Félix e do artista plástico Artur Bordalo (que cria obras de arte com materiais descartados). Rosa lembrou que “seria um erro não aproveitar esta crise para libertar mais espaço público para o peão e a bicicleta”. E Bordalo II aproveitou para alertar para o facto de “as Gira (bicicletas partilhadas de Lisboa) serem uma espécie de carrossel dos ricos”, já que em bairros mais periféricos como o de Xabregas não chegam as docas; e aconselhou a que “se oiça quem conhece o terreno e mora na cidade, e anda de transportes públicos, quando querem melhorar as acessibilidades”. Matos Fernandes também tomou nota do reparo e assumiu que “a mobilidade ativa tem de ser melhorada”.

A engenheira aeroespacial Marta Oliveira, que trabalha na Agência Espacial Francesa (CNES), falou da importância do reforço da investigação científica, tendo Portugal excelentes cientistas espalhados pelo mundo. E o biólogo Rúben Oliveira, investigador do Centro de Ecologia, Evolução e Alterações Ambientais (cE3c da FCUL), destacou a importância da literacia científica e da conservação da biodiversidade, lembrando que “há espaço para fazer mais e melhor em termos de projetos de conservação da natureza” e que as organizações não-governamentais do ambiente podem ajudar. Na videoconferência também participaram outros jovens empresários: Bruno Azevedo, da AddVolt (que criou um produto que permite que os camiões recuperem energia durante travagens); João Bernardo Parreira, da Book in Loop (que trouxe as virtualidades da *sharing-economy* para o mercado dos livros da educação), e Pedro Vargas David, da Alpac Capital, que falou da expansão das energias renováveis.

A maioria dos projetos apresentados por Matos Fernandes já estava na agenda, “mas nenhum está concretizado”. Agora o ministro irá ajustar o documento a um plano de ação, da sua responsabilidade, que espera ver a funcionar “a curto prazo e com efeitos perenes”.

CARLA TOMÁS

ctomas@expresso.imprensa.pt