

O desafio dos pequenos-almoços

Ninguém escapa ao pequeno-almoço. No nosso imaginário, esta refeição é apenas uma pequena refeição. O dicionário diz que o almoço, este sim, é a primeira refeição substancial do dia. Em inglês, breakfast, vai no sentido de quebrar o jejum (break=quebrar, fast=jejum). Na verdade, os nossos aliados históricos orgulham-se de servirem pela manhã uma boa pratada de ovos, bacon e feijão acompanhados de outros petiscos gordurosos. Decididamente é mesmo para “quebrar” e de forma violenta o jejum da noite.

Por cá, pequeno almoço é sinónimo de um pãozinho branco, uma fatia de fiambre, outra queijo e um bom copo de leite com café, o também conhecido por “galão”.

Só que, um olhar mais atento para as nossas verdadeiras necessidades nutricionais leva-nos a idealizar um outro tipo de pequeno-almoço. Para além disso, quando nos encontramos a meio da vida, deparamo-nos com as mais diversas fragilidades. Para estas fragilidades há que adotar regimes alimentares em que a escolha dos alimentos deve ser muito cuidadosa.

Há comunidades humanas ao longo do planeta para quem o pequeno almoço, pura e simplesmente não existe. Na tradição dos Huanza, um povo que vive a 2000 metros de altitude, num vale do Paquistão, há que levantar de manhã cedo, trabalhar no campo e só lá para o meio dia se pensa em comer. A nossa vida é um puzzle. Há que perguntar qual a intensidade do trabalho deste povo sereno, qual o nível de stress, o que comem ao longo do dia e que tipo de alimentos dispõem.

Por cá, tudo indica que será importante um bom pequeno almoço, para começar bem o dia, com energia e com boa capacidade de nos aturarmos uns aos outros.



Na verdade, vivemos tempos em que somos inundados de imagens de grande quantidade de alimentos. O problema é decidir. Jean Buridan, filósofo francês do século XIV falava de um burro que, perante dois fardos de palha equidistantes e igualmente apetecíveis, acabava por morrer à fome por não conseguir decidir qual deles devia comer. Não corremos este risco. Primeiro porque não somos burros, depois porque em caso de indecisão atiramo-nos à primeira bolachinha que nos aparece.

A pirâmide alimentar da Dieta Mediterrânea foi concebida por Alicia Keys, um fisiologista americano que se dedica ao estudo do nutricionismo deste a 2ª Guerra Mundial. Após várias décadas de estudo da alimentação em vários países, Keys concluiu que os países mediterrâneos dispõem de um regime alimentar muito saudável, composto por muitos hortícolas, muita fruta, alguns cereais bastante tonificantes e o nosso maravilhoso azeite. O peixe é um elemento também importante e as carnes devem entrar na nossa dieta em pouca quantidade.

Temos, portanto, aqui algumas pistas para elaborarmos pequenos-almoços diferentes e que vão ao encontro das nossas necessidades nutricionais.

Comecemos por escolher os cereais que poderão fazer parte da primeira refeição do dia. Sempre integrais para garantirmos uma boa presença de fibras. Há que escolher se vamos para o pão ou para as papas. A aveia é ótima para papas

saborosas às quais se acrescenta mel ou passas (ou sultanas) como forma de adocicar levemente. Fruta em pedacinhos adicionadas papas é também uma boa solução. Se a cozedura da aveia for feita com uma casca de limão, temos um pequeno almoço perfumado, ao qual se adiciona alguma canela.

Em alternativa há o delicioso pão, tão frequente em Portugal. Sempre integral, com mais ou menos trigo, mais ou menos centeio. Não se aconselham grandes misturas de cereais diferentes. O ideal é voltar à espelta, trigo mais antigo, sem os riscos de incomodar alguma sensibilidade aos cereais híbridos.

Em vez da manteiga ou da margarina, podemos recorrer ao azeite, essa excelente gordura mediterrânea. Ao azeite podemos juntar tomate aos pedacinhos, abacate picado a lembra o guacamole da América do Sul. O simples abacate triturado é uma ótima solução para barrar no pão.

E temos as panquecas, os wraps ou as tortilhas. São rodelas de massa, feitas a partir de farinha. Depois de passadas numa grelha, podem ser enroladas, possibilitando, assim, alguns hortícolas.

E já integramos, seja em sandes, em papas, ou em panquecas e tortilhas muitos alimentos do grupo dos hortícolas e das frutas.

Uma solução preconizada por muita gente é radicalmente diferente do que é habitual entre nós: sopa ao pequeno-almoço. Na verdade, as sopas permitem ter uma refeição satisfatória, fugindo aos farináceos e ao trigo sempre suspeito de originar muito problemas.

Ora, nas sopas podemos incluir ou não só a batata, garantido a presença de muitos e variados hortícolas como as couves, as curgetes, a cenoura e a abóbora, devidamente temperadas com alho e cebola.

Uma importante variante de sopas passará por recorrer às leguminosas. Neste caso dispensamos a batata e investimos num dos diversos feijões que temos à disposição. Há também uma leguminosa pouco conhecida de muita gente e que dá sopas deliciosas, bastante tonificantes: as lentilhas.

Para quem está disposto a mudar aspetos significativos na sua alimentação, a sopa ao pequeno almoço, é uma solução excelente. Fugimos aos cereais problemáticos, sobretudo para os problemas autoimunes e passamos a ter um mundo alargado de hortícolas para introduzir na nossa alimentação.

Vivemos um momento fascinante em que um pouco por todo o país temos cerca de 2000 pequenas e grandes superfícies onde é possível escolher centenas ou talvez milhares de alimentos diferentes a preço módicos. As velhas mercearias vão se mantendo, sendo uma ótima alternativa para se obter produtos hortícolas frescos. O problema, tal como o burro de Buridan, é escolher.

O que vale é que não somos burros e acabamos sempre por manter alguma capacidade de escolha.

© Eduardo Rui Alves, Primavera de 2018