

A SOPA

“Retirar a Sopa da nossa mesa é erro sanitário, ecológico e gastronómico. É também grande perda cultural”

Emílio Peres

• Pedro Soares, 2003

Mais uma vez, voltamos às sopas. Enquanto o INATEL prossegue a sua campanha em prol do consumo regular de sopa nos seus Centros de Férias, os investigadores das ciências da nutrição reforçam o seu valor alimentar, estudo após estudo, conferindo-lhe o estatuto de prato essencial para quem pretende uma alimentação saudável. Voltamos também ao assunto, pois recebemos a feliz brochura 'Acerca de Sopa(s)', editada em Abril deste ano pela Confraria da Sopa com o apoio do Ministério da Saúde, da qual nos atrevemos a citar alguns excertos ao longo deste texto. Pois é. A Sopa Portuguesa já tem direito a uma Confraria e o apoio aberto do Ministério da Saúde. O assunto é sério e merece a pena.

Infelizmente, passaram-se anos, muitos anos, durante os quais, a Sopa foi considerada o parente pobre da nossa alimentação e recurso último de quem não tinha mais nada para comer. A reabilitação da sopa foi lenta. Começou após a II Guerra Mundial com o reconhecimento do padrão alimentar mediterrânico, promotor de saúde e longevidade, o qual incluía diversas sopas. Prosseguiu depois com a descoberta da mais valia funcional dos ingredientes base da sopa como o azeite, hortícolas e leguminosas. Mais tarde, e em Portugal, esse reconhecimento estendeu-se à nossa comunidade científica e à sociedade em geral, com o apoio dos nutricionistas saídos da Escola do Porto, onde predomina a figura tutelar do Dr. Emílio Peres.

Actualmente, a sopa, e em particular a sopa Portuguesa, associa-se a um início de refeição saudável, baixo em calorias, rico em vitaminas e minerais, favorecedor de uma boa digestão, lúdratante e acima de tudo, gostoso. Hoje em dia, em que tudo o que sabe bem, parece que engorda ou faz mal, que bom é saber da existência de um produto "made in Portugal", saboroso e capaz de evitar a obesidade. Não me admirava nada que daqui a algum tempo, alguma multinacional da comida não lançasse a "Sopa Lusitana" no mercado Norte-americano para tentar impedir a epidemia de obesidade que grassa naquele país. Infelizmente, para os obesos Norte-americanos a sopa Portuguesa, escondida algures na memória de cada lar deste país não se copia. Já dizia Fialho de Almeida (1857-1911) "O que é um prato nacional? Uma composição culinária rebelde à escrita dos manuais, característica, inconfundível.(...) Transmite-se por tradição: os estrangeiros não sabem confeccioná-lo, mesmo naturalizados; tendo chegado até nós por processos lentos, e contraprovas de biliões de experimentadores, sucessivamente interessados em o fixar na sua forma irrepreensível, resulta ser sempre uma coisa eminentemente sávida e sadia. (...) O prato nacional é, como o romanceiro nacional, um produto do génio colectivo: ninguém o inventou e inventaram-nos todos."

Para alguns especialistas, como António Maria de Oliveira Belo (1872 - 1935), as quatro sopas portuguesas mais características seriam a canja, o caldo verde, a sopa do cozido e as sopas de peixe. Outros, e mais recentemente, como José Quitério, acrescentaram a sopa de feijão vermelho com hortaliça. Os Nutricionistas, por sua vez, preterem dividir as sopas em Caldos, Sopas e Sopas ricas. Nos Caldos incluem-se as canjas e o caldo do cozido, pois resultam da cozedura de alimentos que são retirados depois. As Sopas ricas são aquelas onde se adicionam alimentos como carne, peixe, marisco ou ovos e que são servidas como prato principal (ensopados, caldeiradas, jardineiras...). Todas estes 3 tipos de sopas possuem em comum o facto de resultarem da cozedura em água de diversas variedades de vegetais e cereais aos quais se adiciona um pouco de gordura e, ocasionalmente, outros alimentos. A forma como é confeccionada, a temperaturas constantes e não muito elevadas, favorece a digestibilidade e ao contrário da maioria dos fritos, não gera substâncias carcinogénicas ou mutagénicas. Devido à quantidade elevada de água e fornecimento de fibras (presentes maioritariamente nos hortícolas) a sopa fornece poucas calorias e tem um verdadeiro efeito saciante impedindo que se coma em excesso no prato seguinte. Para além disto, a sopa estimula a produção de sais biliares, aumenta a produção de enzimas digestivos, contribui para a redução do colesterol... enfim, um sem número de virtudes difíceis de enumerar neste espaço tão pequeno.

Viva pois a sopa Portuguesa e quem a defende em casa (apesar dos protestos dos mais novos) e quem a procura fora de portas, não prescindindo dela no início da refeição, em qualquer que seja o restaurante. Sim, porque sem duas sopas por dia não há saúde nem alegria.