

# A Páscoa à beira do mar Mediterrâneo

De passagem em passagem, esta celebração da fertilidade e renovação há muito que marca o calendário dos países do Sul da Europa, Norte de África e zona mais ocidental da Ásia

**A**bacia do Mediterrâneo celebra a passagem do Inverno para a Primavera desde que se lembra. Celebra o início da regeneração da natureza. O crescimento e a fertilidade depois dos dias frios de Inverno. Na Grécia Clássica, esta data já se festejou na primeira Lua cheia de Março. Mais tarde, os judeus começaram a celebrar a passagem do seu povo pelo mar Vermelho, liderados por Moisés. Talvez daí venha a palavra Páscoa, do hebraico *pesach* ou passagem. Ritual este que será depois apropriado pelos cristãos, mais de mil anos depois, para celebrar outra passagem, a da morte à ressurreição de Jesus Cristo, talvez a data mais importante do cristianismo. Posteriormente, os rituais pagãos acabarão por se sobrepor de novo, impondo uma nova tradição. A de oferecer ovos e coelhos de chocolate, símbolo da fertilidade e da criatividade da pastelaria francesa do séc. XIX. Esta mistura de rituais religiosos e pagãos gerou nas nossas sociedades mediterrânicas uma enorme diversidade de tradições gastronómicas que celebram, acima de tudo, a vida.

A Páscoa é hoje sinónimo de vida, renovação e uma oportunidade para trazer para a nossa mesa essa celebração da esperança e do optimismo. Em Portugal é recheada de folares doces com ovos, folares salgados, amêndoas, cabrito, cordeiro e toda uma enorme variedade de doces regionais.

No meio destes manjares, vale a pena sublinharmos alguns alimentos:

## AMÊNDOA

É um dos alimentos mais valiosos da nossa alimentação e, ao mesmo tempo, um dos mais esquecidos nutricionalmente. Duas pequenas porções de amêndoa com pele (aprox. 28 g) fornecem, para um adulto, 14% das suas necessidades diárias de fibra alimentar, essencial ao bom funcionamento dos intestinos, à prevenção de determinados tipos de cancro e à regulação do colesterol. Se a estas fibras adicionarmos os ácidos gordos polinsaturados, presentes na amêndoa e que parecem ter um papel protector na doença cardiovascular, poderemos entender um pouco melhor o valor nutricional deste fruto seco. E se soubermos que a fibra e a gordura juntas limitam a subida de açúcar na nossa circulação sanguínea, percebemos o efeito que algumas amêndoas podem ter na nossa doçaria mediterrânica tornando-a mais saudável.

## OVO

É um alimento com valor energético moderado (82 kcal/55 g – 1 ovo) contendo apenas 2,7 g de gordura saturada por 100 g (a gordura realmente perigosa) em que o colesterol presente no ovo tem pouco impacto no colesterol sanguíneo. Por outro lado, cada ovo contém mais de

18 importantes vitaminas e minerais e ainda uma inúmera quantidade de substâncias com propriedades antioxidantes, imunomoduladoras e até anti-hipertensivas. Com moderação, é outro parceiro de festa e dada a sua versatilidade pode ser incorporado em várias receitas.

## CARNE

Come-se carne na Páscoa, em particular cabrito, carne jovem, feita de mil e uma saborosas maneiras. O cabrito, um dos primeiros animais a ser domesticado há cerca de 10.000 anos, foi durante milhares de anos a salvação proteica do homem mediterrânico, permitindo a produção de queijo e carne. Sendo um animal capaz de sobreviver em qualquer ambiente e com grande mobilidade, a cabra necessita de menos ração do que a vaca ou o porco, a sua carne oferece menos calorias e gordura do que o porco ou a vaca e mais ferro por 100 g do que os restantes tipos de carnes. Uma carne pouco conhecida, mas saudável e que vale a pena descobrir ao longo de todo o ano. E ainda mais quando em Portugal existem raças autóctones que dão origem a uma carne de alta qualidade. Vale muito a pena esta Páscoa alimentar, à beira da cultura mediterrânica.



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Alimentação Saudável



**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde