



SOPA - COMIDA DE POBRE OU DE FILÓSOFO?

“Há séculos e séculos que a sopa é um dos maiores monumentos alimentares da Cultura Mediterrânica”

Quantas vezes teria Sócrates subido à Ágora para se reunir com os seus discípulos, confortado com um caldo de couves, gostoso, rescendente e espesso, no qual tinha amaciado pão e queijo?

Não sabemos ao certo, mas temos boas razões para pensar que tenham sido muitas. Nesse tempo, uma sopa rica a constituir a refeição era comer vulgar, repetido diariamente em toda a costa mediterrânica. Por sopa entendemos hoje uma comida aquosa em que no caldo se embebem alimentos sólidos que nele cozeram — hortaliças e verduras, feijão e outras leguminosas, batata, arroz, massa, peixe, ovo, carne... — ou que nele se coloca a abeberar — pão, queijo...

Por sopa também se entende o pedaço de pão que se amolece no caldo (ou noutra líquido — sopas de leite ou de vinho, por exemplo). Etimologicamente, ensopar vem de molhar, deriva do germânico arcaico *suppen*.

Hoje é comum chamar sopa aos caldos de couves, nabijas, nabos e do que mais seja. Fora do Alentejo, poucos demolham pão no caldo e a maioria acha que um ensopado vire costas ao pão e prefira batata.

Sopa mediterrânica

Que a sopa se faz há milénios, faz; que é comum a muitas culturas, é; que na cultura mediterrânica atinge a importância de monumento alimentar, atinge!

Esta sopa à nossa moda resulta da cozedura breve de uma mistura muito variável de vegetais num caldo espessante à base de batata, leguminosas, massa, farinha e outros ingredientes ricos de amido.

Os constituintes da sopa variam conforme a região, a época do ano e o que está disponível. Variam com vários acasos e com a arte de escolha da cozinheira. Interessante é que estas sopas simples de vegetais, temperadas com azeite (ou, em alternativa, com gordura de porco), tão variadas quanto a sabores e odores, resultam nutricionalmente muito semelhantes — são sempre combinações riquíssimas de minerais, fibras, anti-oxidantes, vitaminas, anticarcinogénios, peptonas, dextrinas e ácidos gordos, tudo substâncias indispensáveis ao nosso bem-estar e saúde.

Esta sopa que ferve pouco tempo, mas sempre a passar 10 minutos, é muito segura

quanto à ausência de bactérias e parasitas, é limpa de moléculas alergizantes, antinutritivas e irritantes, sempre presentes em vegetais crus, e é isenta de moléculas tóxicas, próoxidantes e cancerígenas, abundantes em cozinhados feitos a seco ou em gordura (assados, fritos, etc.)

Sopa, ensopados e todos os comeres feitos com água ou caldo desde começo são os mais interessantes; nenhuns outros são tão saudáveis e tão completamente aproveitados pelo organismo.

Uma simples sopa de hortaliça, com que hoje se aconselha a abrir todos os almoços e jantares, é um monumento de três faces: uma proclama a parcimónia em calorias, a riqueza de nutrientes e protectores e a funcionalidade alimentar. Outra honra a sabedoria e a esperteza da mulher que, ao longo de milénios, inventou e desenvolveu um cozinhado fácil, económico, que aproveita e combina o que a horta dá com o que vem do campo e se guarda na despensa, que é aconchego de estômago, refrigério da fome e sustento farto e engenhoso. A terceira face do monumento honra um comer salubre para os humanos e respeitador da terra. A temporalidade dos alimentos que pouco viajaram até à panela poupa recursos e não gere desperdícios lesivos.

Comer de pobre?

Comer de pobres e dos que recordam a pobreza? Que nunca, nunca, deixe de o ser. Mal de quem sendo pobre ou remediado renega a sopa a pensar que passa por rico? Mal de todos os que deixaram a sopa para apagar as marcas de um passado modesto ou de privações. A sopa está na moda e nas pistas da investigação científica. Reconhece-se quanto é valiosa. Deve ser comida de rico, de urbano apressado, de remediado, de rural, de trabalhador braçal e de ocioso. É boa para meninos, adultos e idosos.

A sopa pertence à tradição portuguesa porque sempre foi, e não deixa de ser, útil para a saúde. Por isso se desenvolveu o gosto pela sopa, o prazer em a saborear, cheirar, olhar. É honrada por vários mitos, estórias e contos. Há séculos e séculos que a sopa é um dos maiores monumentos alimentares da cultura mediterrânica.