O NATAL À MESA

O Natal está à porta!

No dia 24 de Dezembro, as famílias portuguesas reúnem-se à volta da mesa de jantar para a consoada. Segundo o dicionário Houaiss da língua portuguesa, consoada é uma *"leve refeição nocturna, sem carne, que se toma em dia de jejum"* ou "*ceia familiar da noite de Natal".* Poucos saberão que, de acordo com a tradição católica, a véspera de Natal é dia de jejum e só após a “missa do Galo” a família procura “consolo” à mesa. Não há tradição mais portuguesa do que o bacalhau cozido com batatas, ovo e couve penca, regado com o melhor azeite novo, na noite de consoada. É provavelmente o modo mais saudável de ingerir o "fiel amigo". Mas há regiões do país em que o costume é diferente: por exemplo, na região entre Minho e Douro diz-se que “se não houver polvo a consoada não tem o mesmo sabor”.

Vindos de vários cantos do país e mesmo do mundo, os familiares recordam também, na consoada, os sabores da infância e da tradição de algumas iguarias postas numa mesa pródiga de sobremesas que arregalam os olhos: rabanadas, filhoses, fritas de abóbora, velhozes, broinhas, aletria, arroz doce, mexidos, formigos, azevias, sonhos, coscorões,... sem esquecer o bolo-rei, de tradição originária de França, que os adultos gostam de acompanhar com um cálice de vinho do Porto.

No dia seguinte, na mesa de almoço de Natal onde não faltam os frutos secos e cristalizados, já se come carne: peru recheado, leitão assado, cabrito ou galo capão, devidamente guarnecidos com batata assada e salada ou esparregado. A mesa das sobremesas mantém-se, mas recomenda-se acrescentar frutas frescas que desenjoam e ajudam a digestão. O desconforto digestivo pode acontecer nestas ocasiões de maior ingestão alimentar. Um chá ou uma infusão quente tomado após a refeição ajudarão, nesse caso, a melhorar a digestão e a eliminar a sensação de enfartamento.

Os dias de festa devem ser vistos como um parêntesis na rotina que deve ser desfrutado. Contudo, se não quiser ganhar peso, uma vez concluído o período excepcional, convém retomar o mais cedo possível o ritmo das refeições normais.

A partir do dia 26 resista a comer o que sobrou, em especial as sobremesas. Congele os restos porque corre o risco de prolongar demasiado os excessos gastronómicos. Sobretudo resista às guloseimas do Natal e volte à sopa, à fruta, às saladas e aos legumes. Beba mais água e retome a prática da actividade física. A contenção só vai durar uma semana. No dia de Ano Novo a festa está de volta.

BOAS FESTAS!

Ana Carvalhas (Nutricionista - comerbemateaos100.blogspot.com)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva