

Páscoa e peixe

Aproximando-se o período da celebração da Páscoa, depois de todo o período da quaresma, há tradicionalmente uma maior procura e consumo de peixes. Esta sazonalidade é de natureza religiosa e não climática. É normal a estação determinar o aumento de consumo de um ou outro produto, quando há deles uma oferta maior - morangos comem-se mais na época de morangos, assim também peras e marmelos.

Estamos no fim da denominada Quaresma, o período que se segue ao carnaval e antecede a Páscoa. Hoje nem é tão ligado ao sentido religioso, sua essência mudou. Dos festejos do carnaval, pesquisadores encontram serem originados em cultos à divindades anteriores à era cristã. Logo depois da aliança da Igreja Romana com aquele Império, muitas festas foram cristianizadas entre estas o Carnaval. Segue-se a ele no calendário Gregoriano a Quaresma, em que por preceitos eclesiásticos, desde a baixa idade Média, era proibido o consumo de carnes – de animais de sangue “quente”. Além dessa abstinência forçada das carnes, eram todos convidados ao jejum. Práticas consideradas como sacrifícios individuais para uma aproximação do sofrimento do Salvador – durante 40 dias afastou-se para um deserto em jejum e orações, após o batismo no Jordão e sua confirmação como o Messias, antes ainda de iniciar as pregações e de operar qualquer milagre. A Semana Santa é a celebração de sua morte e sacrifício pela humanidade com a agonia finalizada na cruz.

O domingo de Páscoa comemora a Ressurreição de Cristo; tem suas raízes nas práticas do judaísmo – veja em Êxodo a décima praga do Egito – com o sentido de Libertação. Para muitas crianças, Páscoa é dia de ganhar ovos de chocolates; algumas aprenderam assim e crescem e mesmo adultas ainda assim pensam. Observo ter ocorrido, desse conteúdo religioso, uma mercantilização . Outras celebrações, não só da fé cristã, foram adaptadas também ao comércio.

[caption id="attachment_1340" align="alignleft" width="174"]



Jesus Cristo de Deus Filho, Salvador[/caption]

A simbologia do peixe para o cristianismo, vai além de sua presença frequente nos textos sagrados. Vem da tradição que diz: nos tempos de grande perseguição em Roma e todo o seu império – tidos como subversivos da ordem, os seguidores de Jesus de Nazaré se acautelavam. Estes ao se encontrarem nos caminhos, um desenhava com o cajado um meio arco no chão, se o interlocutor completasse com outro de concavidade oposta – formava a

representação de um peixe. Não haveria nem segredos nem simulações entre ambos então, caso isso não ocorresse o primeiro arco não passaria de um risco qualquer sobre a terra.

A explicação é que Peixe em grego (*ichthys*) contém as iniciais de Jesus Cristo Filho de Deus Salvador. No contexto da celebração da Páscoa, é o peixe bem mais cristão do que o chocolate, o ovo e o coelho. Mas pode-se até discutir: Páscoa nos dias atuais tem ainda a conotação religiosa ou acaso tornou-se unicamente no apelo comercial de um segmento da indústria?

Estes pensamentos eu os deixo aqui como um aperitivo ou uma taça de bom vinho na celebração de sua Páscoa, sendo você cristão ou não. Para seu almoço continuo falando de peixe.

O consumo de peixe é de todo saudável e nós os brasileiros estamos muito aquém na cota desse alimento. O Bacalhau (*gadus moruha*) tem suas vantagens. Sua conservação é feita sem aditivos, não se lhe acrescenta química ou conservantes, exceto o sal, o vento e o sol nos estendais da seca do bacalhau. Sua origem é de águas profundas e frias do mar do Norte. De longa data os maiores exploradores desse pescado são os islandeses, noruegueses, portugueses e espanhóis.



Seu consumo em Portugal é tão comum que até foi incorporado em algumas expressões típicas como: “em águas de bacalhau” – quando se refere a alguma coisa a que não se deu muita importância; “apertar o bacalhau” – convidando alguém para um cumprimento amistoso, de mão estendida, um aperto de mãos.

Nós o conhecemos, quase tão só, seco e salgado. Isto traz um cuidado na sua dessalga (extração do sal). Seu preço é um tanto elevado. Quando o adquirir e assim pensar, lembrar-se que depois da dessalga e já demolhado seu peso aumenta em torno de 30 %, considere isto como vantagem no que pagou! É um bom desconto!

Aproveite e escolha algum corte de maior espessura e quanto mais seco melhor (há alguns fungos que persistem, quando a seca não foi bem conduzida, e dão uma tonalidade madeira no bacalhau). Para dessalgar gastará muita água em trocas sucessivas por umas 48 horas.

Depois disso, as postas podem ser guardadas no congelador, facilitando seu uso.

Há inúmeras maneiras de fazer-se o bacalhau. Quase todas, depois desse processo e retirada ou não da pele, usam aferventá-lo, reservando essa água para o cozimento de arroz branco ou dos legumes que o podem acompanhar. Pode ser bem acompanhado tanto de arroz, como de batatas (assadas, guisadas, sauté, em puré). É um peixe que pede sempre um pouco de alho e um generoso azeite, escolha o de menor acidez.

Lembrando dos melhores acompanhantes do Bacalhau, o azeite e o vinho, veio-me à lembrança dos lagares onde eram esmagadas tanto as uvas como as olivas para extração ou do azeite ou a produção do vinho. Busquei então esta receita de [Bacalhau a Lagareiro](#).

Para 4 pessoas **INGREDIENTES:**

2,400 kg - 4 Lombos de Bacalhau Dessalgado (ou 2 kg de Lombos de Bacalhau Salgado e Seco)

1 xícara de leite

4 dentes de alho, cortados em rodelas finas

sal (?) e pimenta do reino a gosto

suco de 1 limão

2 ovos batidos farinha de rosca

(pão ralado) para envolver

2 colheres de sopa (30g) de manteiga de leite

1 1/4 xícara de azeite extra-virgem

MODO DE PREPARAR: (Se o bacalhau é salgado e seco, deve antes ser dessalgado conforme as instruções.)

Colocar os lombos de bacalhau em um refratário com água a

ferver por 5 minutos.

Retirar as peles e os espinhas e cortar cada lombo em 2 postas.

Em uma travessa, colocar o bacalhau, regar com leite, temperar com alho em rodelas, sal, pimenta do reino e o suco de limão e deixe de molho por 2 horas. Pré-aquecer o forno em temperatura média

(180°C). Escorrer as postas de bacalhau, reservando o leite.

Passar nos ovos batidos e, em seguida na farinha de rosca, procurando envolvê-los por completo. Distribuir as postas de bacalhau em uma travessa (que possa ser levada ao forno), colocando sobre cada um deles um

pedacinho de manteiga.

Regar com um pouco de azeite, mas sem cobrir as postas de bacalhau, e com 2 colheres(sopa) do leite reservado.

Levar ao fogo e assar, regando de vez em quando com o molho que se forma no fundo da travessa, até o bacalhau ficar bem dourado.

forno e sirva com Batatas a Murro e salada.

Retire do

Para quem se assusta com o preço do Bacalhau, apresento os peixes de nossos rios, de grande sabor e múltiplas possibilidades de preparo: Tambaqui, Pacu, Caranha, Matrinchá, Tucunaré e outros, todos excelentes para um saboroso assado.

Eis como faço: escolho um desses peixes, entre 2 e 3 kg. Na compra cuido de ver suas guelras, o brilho dos olhos e a consistência da musculatura. Não o descamo, depois de eviscerado, por dentro ao longo de sua coluna faço um corte sem ultrapassar o couro, prolongando em toda parte mais carnuda da cauda. Isto facilita a penetração dos temperos.

Depois de bem lavado, rego com o suco de uns dois ou três limões e o deixo um pouco de espera a escorrer. Para um tempero, junto uns 3 dentes de alho, uma cebola grande partida em 4, algumas folhas de hortelã, cheiro verde a gosto, 3 colheres de bom azeite e folhas de manjeriço, levo tudo ao liquidificador acrescentando o sal suficiente.

Esse caldo despejo na barriga aberta, forçando para que entremeie no corte feito antes, regando por sobre a pele, perfuro o dorso ou lombo; vai escorrer na bandeja, o que não é problema. **Uma cebola cortada às rodelas, algumas batatas em fatias não muito finas, um raminho de alecrim e alfavaca e uma ou duas bananas bem firmes partidas ao meio em seu comprimento, faço o enchimento de sua barriga. Ponho numa assadeira refratária, funda o suficiente, coberta com papel alumínio.**

Levo ao forno para assar (180 graus). Uma boa substituição do papel alumínio, para quem tem facilidade de obter, é envolver o peixe em várias camadas de folhas verdes de bananeira. Tanto o alumínio quanto essa da bananeira retiro depois de cozido e volta ao forno para dourar, até a pele soltar-se em bolhas. Nessa segunda etapa de forno, acrescento batatas previamente cozidas para guarnecer e secar o excesso de molho que forma.

Todas as vezes que o servi agradou. Fica bem aromático. Acompanha o trivial arroz branco ou arroz de tomates. O vinho fica por sua escolha. Bom proveito.

*Replace with
your logo*

Boa Saúde on line
a busca do equilibrio
<http://boasaudeonline.net>
