



RICARDO GRACA



**Patrícia Borges** A *chef* e docente do Politécnico de Leiria é especialista em pescado, tem sido uma embaixadora da Docapesca e uma activista pela sustentabilidade através dos pratos que confecciona

## Em Peniche diziam-me 'ai filha, cavala come-a tu!'

**Daniela Franco Sousa**  
daniela.sousa@jornaldeleiria.pt

**Apresentou aos portugueses receitas como minhocas picantes ou gafanhotos com chocolate. O que dirá Maria de Lourdes Modesto sobre estas iguarias?**

Não defendo que os insectos venham para substituir proteína

animal. Eles são só uma forma de complemento. A ideia não é que um tenébrio ou um zofoba venha a substituir um bife ou um carapau. Mas que sejam um complemento. Isto porque, segundo as expectativas da FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura), se em 2050 não houver proteína animal

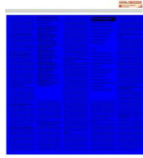
em quantidade suficiente, teremos de encontrar uma alternativa. Também estamos a tentar substituir o gasóleo e a gasolina por outras energias. O princípio é o mesmo. Quanto a Maria de Lourdes Modesto, acredito que diga que os insectos são difíceis de integrar na cozinha tradicional portuguesa, ou que não tenham mesmo

cabimento na cozinha tradicional portuguesa.

**Os portugueses estão preparados para adoptar uma alimentação com insectos?**

Os portugueses falam muito de inovação, mas são extremamente tradicionais e pegados aos costumes. No entanto, acho que este tipo de produto consegue abranger

alguns nichos de mercado. Pessoas com mais formação académica estão mais predispostas a provar este tipo de iguarias. Até porque viajam mais e talvez já tenham tido oportunidade de ter essas experiências noutros países. Por exemplo, na Tailândia os insectos são o prato do dia. E quem viaja até lá, gosta de os experimen-



## Com o foco no mar De Peniche, mas não sabe nadar

**Patrícia Borges nasceu a 10 de Abril de 1977. É natural de Peniche e tem no mar o seu mundo, embora nunca tenha aprendido a nadar. É licenciada em Produção Alimentar em Restauração pela Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, mestre em Turismo pela mesma escola, e, além de chef, é docente na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, instituição onde é também investigadora na área alimentar e da inovação. Especialista em pescado, Patrícia Borges é uma espécie de embaixadora da Docapesca, que tem trabalhado no sentido de ensinar os consumidores a escolher o melhor peixe e a perceberem que espécies são as mais sustentáveis. As algas e os insectos são outros dos produtos alimentares com os quais já trabalhou, também no sentido de divulgar refeições ambientalmente responsáveis. De acordo com a chef, altamente crocantes, “as baratas são top!”.**

das, os robalos, as sardinhas, os polvos. Se consumíssemos mais cavala ou mais carapau, já não tínhamos necessidade de fazer tanta importação. Na prática, temos de importar dois terços do peixe que consumimos. A nossa costa é rica em diversidade, mas não é assim tão rica em termos de quantidade. E há espécies em relação às quais devíamos ser um pouco mais selectivos.

**Quais são as espécies sustentáveis e aquelas que os portugueses devem evitar comprar?**

Devemos comprar as espécies que existem em maior quantidade no nosso mar: o carapau e a cavala. E existem também outras espécies, de baixo valor económico, como é o caso da faneca. O problema é que normalmente as pessoas não escolhem essas espécies dada a sua limitação em termos culinários. Ou seja, as pessoas têm dificuldade em pensar em várias maneiras diferentes de confeccionar estas espécies. Vêem maior versatilidade na confecção de

outras. E preferem peixes maiores, que se podem comer à posta, em relação a outros que têm corpo mais pequeno e mais espinhas. Entre as espécies que não devíamos definitivamente escolher está o salmão, que é uma espécie importada. Sobretudo o salmão que é importado e de aquacultura, porque tem uma produção muito intensiva e, nalguns casos, até lhe são adicionados produtos que não são benéficos para a saúde. Bacalhau da Noruega também não. Bacalhau que tenha sido capturado por portugueses, ou cujo processo de cura seja feito em empresas portuguesas, contribui economicamente para o nosso País. Mas quando compramos determinadas marcas de bacalhau cuja captura e a cura são feitas fora, só estamos a contribuir para agravar o nosso défice comercial.

### As compras mais sustentáveis são as nacionais?

Devemos comprar peixe da lota mais próxima, porque exige menor despesa em termos ambientais. E comprar também as espécies mais económicas, porque são aquelas que, regra geral, existem em maior quantidade. Além da proveniência do peixe, devemos saber qual foi a arte de captura utilizada. Porque há artes que são preferenciais. A arte do cerco ou do anzol é muito melhor do que a do arrasto. Os barcos de arrasto têm capacidade para ficar vários dias fora e vão acumulando o peixe em porão. Significa que quando o peixe chega cá, o seu grau de frescura já não é o mesmo. Em Portugal, cerca de 90% da nossa pesca é feita por barcos de pequeno porte, que vão e vêm todos os dias. É claro que esse peixe tem maior valor em lota, porque chega mais fresco. Até no caso dos legumes, a FAO tem dado orientações para que se dê preferência ao pequeno produtor. Regra geral, o grande produtor produz legumes de forma mais intensiva, o que implica o uso de químicos e de outros produtos para que uma alface cresça em menos tempo. E a FAO diz que grande parte das doenças oncológicas estão associadas à má alimentação. Para encontrarmos os nutrientes num quilo de cenouras produzidas pelo pequeno produtor, temos de comer três quilos de cenouras que encontramos nas cadeias de supermercados. Devíamos comer menos mas com maior qualidade.

### Que opinião tem sobre a aquacultura?

Sou apologista do peixe produzido em aquacultura. Até porque não temos alternativa. Tal como acontece com os insectos. E temos em Portugal um peixe de aquacultura fantástico. Infelizmente, raramente o encontramos, porque os nossos aquacultores não conseguem competir com os aquacultores estrangeiros. Importa-

## Em destaque

Os portugueses falam muito de inovação, mas são extremamente tradicionais e pegados aos costumes.

Para encontrarmos os nutrientes num quilo de cenouras produzidas pelo pequeno produtor, temos de comer três quilos de cenouras que encontramos nas cadeias de supermercados

mos peixe de aquacultura sobretudo da Grécia e da Turquia. Importamos os robalos, os sargos, as douradas. Daí que seja tão importante olharmos para as etiquetas quando compramos peixe. Se bem que, depois da crise, as pessoas começaram a ter em atenção a proveniência do que compram e a pensar na importância de contribuir para o mercado nacional.

### Como vai a nossa dieta mediterrânica?

A essência da nossa dieta mediterrânica é boa e os portugueses cozinham, regra geral, muito bem. Até temos menus bastante diversificados. Mas, com o passar dos anos, e porque temos menos tempo, as pessoas passaram a consumir muitos alimentos processados. Sei que é prático, mas é preferível dar conservas às crianças, sobretudo de cavala, que é bem melhor do que o atum, do que lhes dar douradinhos. A cavala é uma espécie sustentável e com um nível de ómega 3 brutal, acima do salmão. Volta e meia também tenho de comprar produ-

tos processados, que remédio... Mas os cancros têm muito a ver com isso. Depois, há também que evitar óleos, carnes gordas. É melhor comer alimentos cozidos, assado no forno ou grelhados. Temos em Portugal uma grande taxa de miúdos obesos. Vejo pelos alunos, só comem batatas fritas, refrigerantes, cheios de porcarias.

### Também se educa para a alimentação.

Somos aquilo que comemos e é muito importante educar as pessoas para o que comem. E a nossa educação em casa tem falhado muito. É como os insectos, se lhos dermos desde criancinhas...e é como a cavala... Quando comecei a campanha pela promoção da cavala, em 2012, em Peniche as pessoas diziam-me 'ai filha, cavala come-a tu!'. Porque muitas delas passaram anos a amanharr cavala para as conservas. E a cavala tinha uma conotação negativa. Era associada à pobreza. Então, normalmente só a compravam para fazer de isco. Quando estendemos a campanha a acções dedicadas às crianças, para elas estava tudo bem. Não têm qualquer tipo de preconceito. E entre os adultos, fora daqui, até conseguimos elevar a cavala ao estatuto *gourmet*. Nos restaurantes Michelin já existem menus com cavala. Fruto de um trabalho em conjunto. E porque os chefs não são parvos. Nos seus menus também têm de vender sustentabilidade, senão são tidos como irresponsáveis.

### É tentador trocar o ensino por uma cozinha de renome?

Não queria nem deixar de dar aulas nem deixar de trabalhar numa cozinha. Porque são trabalhos que se complementam. Isto porque também não tenho a ambição de alcançar uma estrela Michelin. Senão teria de largar o ensino. Tento fazer uma dedicação partilhada. E o que faço na minha empresa, a Sea Lovers - que só trabalha em torno do conceito de recursos marinhos sustentáveis - também tento trazer até aos meus estudantes.

### Depois dos insectos e do peixe, que outros recursos ainda podemos reinventar?

Também tenho trabalhado muito com algas. É outro recurso marinho interessante e que está mal aproveitado, tendo em conta os seus benefícios em termos nutricionais. São muito ricas em minerais, em sódio, pelo que a sua utilização substitui o consumo de sal. São ricas em fibras, oferecem-nos sabores diferentes e são óptimas para fazer a decoração do prato. Além disso, podem ser usadas em cosméticos, em medicamentos. Gradualmente, penso que as algas poderiam ter um lugar maior nas nossas cozinhas. Mas também sei que não é fácil fazer passar essa informação ao consumidor. Ninguém nasce a saber confeccionar algas.