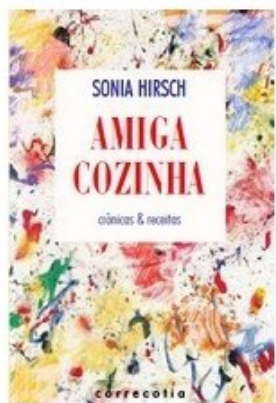


Entre as várias receitas de "Amiga cozinha", Sônia destaca a de salada de bacalhau. "Para o verão recomendo a salada de bacalhau, que pode ser feita até com as laterais magras do mais baratinho". Confira:



Salada de Bacalhau

Deixar o bacalhau de molho por 48 horas, depois limpar, cortar em bocados pequenos ou soltar em lascas, colocar numa vasilha de louça com tampa. Misturar bastante alho picado (2 cabeças médias para um quilo de bacalhau) e cobrir com azeite extravirgem. Deixar curtindo na geladeira por no mínimo 24 horas, mas dura uma semana ou mais.

Servir frio e, sim, cru, com pão, azeitonas, cebola, rúcula, aipo, tomate, pimenta-do-reino, alcaparras, vinho, um bom papo – e as bênçãos portuguesas, com certeza!



GNT / ESTAR BEM / MATERIAS

30/07/2009 - 19:12

Sonia Hirsch: alimentação saudável sem radicalismo



A jornalista e escritora Sonia Hirsch deveria ganhar uma medalha por bons serviços prestados à população brasileira. Desde 1976, ela estuda sobre alimentação, medicina natural e oriental. Já lançou mais de 20 livros, clássicos como "O melhor da festa" e "Só para mulheres". O mais recente lançamento - "Amiga Cozinha" - encerra uma trilogia iniciada por "Meditando na cozinha" e "Paixão emagrece, amor engorda" e reúne crônicas publicadas em revistas durante as últimas décadas.

Paulista, a escritora atualmente mora num sítio na Região Serrana do Rio de Janeiro, rodeada por árvores, hortas, galos e banda larga de internet. Vontade de abrir um restaurante? Nenhuma. "Restaurante escraviza, não dou para isso. E sou bicho de toca. Gosto de ficar em silêncio. Estou adorando ter encerrado as crônicas, porque pude mergulhar em trabalhos de mais fôlego. Tenho dois livros em processo. Mais o blog e o site e a empresa de consultoria alimentar Come Coisa. Jogo nas 11, ralo muito, mas trabalho em casa, na boa, sem stress, feliz", conta ela via e-mail.

Apesar de assuntos como alimentação saudável e produtos orgânicos estarem na ordem do dia, Sonia não é otimista em relação à conscientização do povo brasileiro sobre isso. "A média da população poderia estar comendo melhor, até porque isso virou tema de horário nobre. O vegetal entrou na moda, o orgânico é a commodity ligada a ele. O Ministério da Agricultura lançou uma cartilha do Ziraldo enaltecendo o produto orgânico e dando uma

ripadinha nos transgênicos. Isso mostra que o agronegócio orgânico pode ser muito interessante para o Brasil, que afinal é um país agrícola. Peso por peso, a salsinha orgânica vale mais do que a carne. Mas ao lado, muita coisa rum vai para as prateleiras com o rótulo "saudável". E são tantos os produtos industrializados nos caminhos de compra que, sinceramente, acho que a maioria continua comendo de mal a pior", desabafa.

A jornalista não é radical. Ela acredita que numa dieta saudável é possível "enfiar o pé na jaca de vez em quando". Questionada sobre seu viés na alimentação, Sonia é enfática: "O açúcar. Tudo o que é feito com ele, tudo o que o imita. O sabor doce vicia, dá compulsão, obriga a comer coisas e mais coisas que se transformam rapidamente em glicose", explica Sônia, que se pudesse levar apenas um alimento para uma ilha deserta, optaria por castanhas de caju. "Fresquinhas, recém assadas e sem sal", descreve. A dica é valiosa, tratando-se de uma das maiores pesquisadoras de alimentação saudável do Brasil.

Entre os assuntos abordados no livro, as panelas ganham destaque. As panelas de pedra-sabão são suas preferidas. "É um tempo de cozimento que combina com o meu. As de ferro grosso esmaltado, geralmente europeias, vêm depois. E as de inox, grossas, para jogo rápido. Não deveríamos usar as de teflon", recomenda.