

A Viagem dos Alimentos: «Cod & Filete – do Mar até à Mesa»

Certo dia, chegou às águas cristalinas da baía de Machico um *turista* muito especial. Ele sempre ouvira dizer que a ilha da Madeira é um excelente destino de férias, quer para os portugueses, quer para os estrangeiros e, por isso, deitou *barbatanas ao mar* e veio, a nado, desde as águas frias do Mar da Noruega, em busca de aventuras.

Este ilustre *estrangeiro* era, nada mais nada menos, do que um famoso **bacalhau da Noruega**. Vinha cansado e decidiu parar um pouco na costa, apreciando os tons esverdeados e dourados das algas e da areia amarela da praia. Estava ele assim distraído, quando ouviu uma voz. Era um típico **peixe-espada madeirense**, que o chamava:



- Ei, tu! Ó peixe! O que fazes aí espantado?

- Olá! Estou a admirar este belo lugar. E tu?

- **NADA...**

- Ah! E o que vais fazer a seguir?

- **NADA!**

- Pronto, já percebi. Se não queres conversar, não é preciso seres mal-educado!

- Não! **NADA** mas é depressa daqui para fora, que temos uma rede de pesca mesmo por cima de nós! Se não te despachas, acabas no *prato do dia* dos restaurantes!

Os dois deram corda às barbatanas e nadaram o mais depressa que sabiam, pondo-se a salvo atrás de uma rocha, enquanto viam a rede dos pescadores a se afastar deles.

- Obrigado! – exclamou o bacalhau – livraste-me de uma bela *embrulhada*!

- De NADA! – respondeu o peixe-espada, rindo – Nós gostamos de receber bem e de ajudar todos os que visitam a nossa ilha. Já agora, eu sou o Filete e sou um peixe-espada preto. Somos uma espécie selvagem e o meu cardume vive aqui mesmo, na costa da Madeira, mas tenho alguns familiares nos Açores e em Sesimbra. E tu? Quem és e de onde vens, que nunca te vi por estas águas?

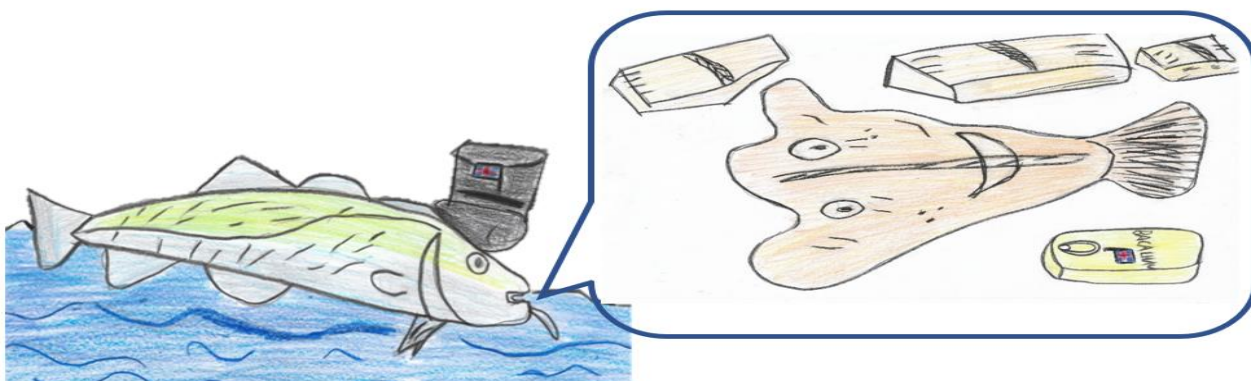
- Eu sou um *Gadus morhua*, mas podes chamar-me Cod. É assim que sou conhecido internacionalmente. Venho da Noruega, mas eu e a minha espécie somos estenotérmicos, por isso, viajamos constantemente, a fim de permanecer em águas propícias, pois estamos habituados a certas temperaturas.

- Tens sorte! Eu nunca saí de cá. Conta-me tudo... como é viajar por esse mar fora?
– questionou Filete, o peixe-espada, interessado.

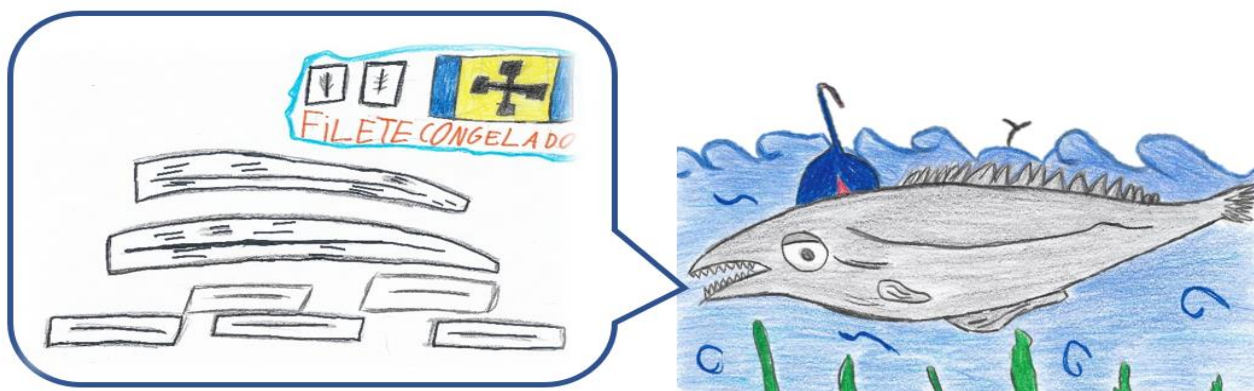
- Bem – respondeu o bacalhau Cod – viajar é muito bom. Descobrimos novos lugares, aprendemos muitas coisas, conhecemos outras espécies e fazemos novos amigos, assim como tu! Mas sabes, ultimamente as viagens têm se tornado mais perigosas. Além dos pescadores, que usam métodos cada vez mais sofisticados e pescam tanta quantidade que põem em risco a sobrevivência das espécies, o Mar também tem aparecido cada vez mais poluído e, por isso, as espécies ficam doentes, quer por causa da má qualidade da água, quer por causa do lixo que ingerem, por engano.

- Lá isso é verdade! A mim também já me ia acontecendo engolir um saco de plástico, no outro dia. Ia distraído pelo mar fora, a cantar o *Bailinho da Madeira* e entrou-me um pela boca dentro. Por sorte, librei-me a tempo... Mas, já que estamos para aqui na *bilhardice*, fala-me mais sobre a tua espécie.

- Bem – continuou Cod, o bacalhau – posso dizer-te que, depois de pescada em grandes navios de arrasto, a minha espécie pode ser consumida fresca, mas, maioritariamente, é preservada através de um dos mais antigos meios de conservação de alimentos: a salga e a seca, que permitem manter as propriedades nutricionais do bacalhau por mais tempo, mesmo a uma temperatura ambiente. Claro que depois, antes de ser cozinhado, o peixe precisa de ser demolhado, para retirar o sal em excesso e reidratar as postas.



- As coisas que tu sabes, amigo Cod! Por cá, as coisas são bem mais simples. Eu e os peixes-espada da minha espécie somos, maioritariamente, consumidos frescos, ou então somos arranjados e conservados através de um processo de congelação. Mas, para isso, é preciso criar embalagens específicas. O problema é que elas utilizam plástico, o que contribui para a criação de resíduos que, infelizmente, nem sempre são reciclados e reaproveitados.



- Pois, sei bem o que queres dizer, Filete, pois, para além de sermos secos e salgados, por vezes também nos acontece sermos congelados, como vocês, ou até sermos enlatados em latas de alumínio. E estas embalagens podem ser muito prejudiciais ao ambiente, se não lhes for dado o destino correto.

- Tens razão, bacalhau Cod – concordou o Filete. – Mas, o peixinho cá não é prejudicial à saúde! Muito pelo contrário! Não sei se sabes, mas o peixe-espada tem um bom perfil de ácidos gordos e de proteínas de elevado valor biológico. Além disso, é fonte de potássio, rico em Vitamina B12 e possui também um alto teor de Vitamina D.

- Estou a ver que, no fundo, até somos parecidos – prosseguiu o turista da Noruega. Nós, os bacalhaus, também somos um peixe magro, de fácil digestão e de elevada riqueza de proteínas, de minerais, como o iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio, e ainda possuímos vitaminas do complexo B. Somos fonte de ácidos gordos polinsaturados, destacando-se o ómega-3. Por isso, desempenhamos um papel protetor sobre o sistema cardiovascular, temos uma ação preventiva sobre o cancro e promovemos o desenvolvimento do sistema imunológico.

- Que *fishes* fixes que nós somos, amigo Cod! – disse o Filete.

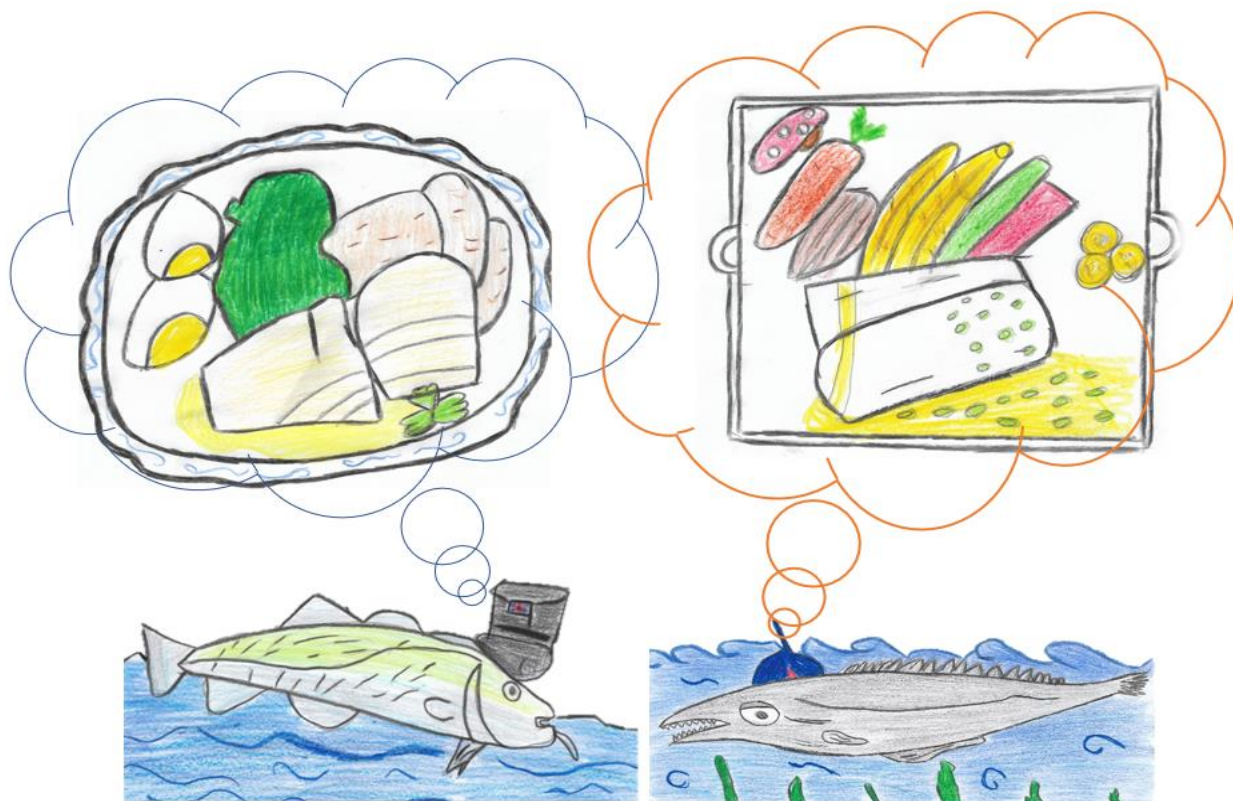
Os dois amigos riram-se à gargalhada e foi com muita pena que se despediram:

- Adeus, Cod, dá cá *um bacalhau*, meu amigo! Promete que tens cuidado por esse mar fora e que me vens visitar um dia, se passares por aqui, pela costa da Madeira.

- Prometo sim, Filete. Ainda quero viajar muito e ter novas aventuras antes de me tornar numa bela posta de "*Bacalhau com todos*". Ah, ah, ah...

- E eu ainda quero conhecer mais amigos maravilhosos como tu, antes de me tornar num rico "*Filete de espada com banana*".

FIM



EB1/PE e Creche Eng. Luís Santos Costa
Turmas envolvidas: 4ºL, 3ºC e 2ºI