



ASSOCIAÇÃO
DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA
Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

NATAL

por Manuel Luciano da Silva, Médico

História do Bacalhau

O bacalhau existe nas águas marítimas do Canadá e da Nova Inglaterra há mais de 150 milhões de anos!

O bacalhau prefere as águas frias (entre os 4 e 10 graus centígrados) da Terra Nova e do Cabo dos Bacalhaus.

Devido à abundância do bacalhau na América do Norte, em 1784, o Representativo Estadual John Rowe ofereceu uma Réplica dum bacalhau que continua dependurado debaixo do Capitólio dourado em Boston!

Este ano de 2011, a Academia do Bacalhau da Nova Inglaterra ofereceu também uma Réplica dum bacalhau ao Museu Marítimo da Pedra de Dighton.

Quantos milhões de toneladas de bacalhau é que o povo português já comeu em mais de quinhentos anos e infelizmente nenhum museu marítimo em Portugal possui uma Réplica dum Bacalhau! Esta atitude é mesmo uma expressão de ingratidão do povo português para com este maravilhoso peixe.

Vamos agora apreciar as magníficas qualidades do bacalhau como alimento precioso para a nossa saúde:

O bacalhau faz melhor à saúde do que o bife!

Porque é que o bacalhau faz melhor à saúde que a carne vermelha, como o bife ou carne de porco?

Porque o bacalhau tem magníficas qualidades alimentícias!

- Tem poucas calorias visto não ter açúcar nenhum. É ótimo para os diabéticos.
- Tem tantas proteínas como o bife. É ótimo para o crescimento.
- É um peixe gorduroso, mas a sua gordura é composta pelo ácido linoleico e ômega três, que fazem baixar o colesterol.
- É muito rico em cálcio para evitar a osteoporose.
- É muito rico em fósforo, necessário para o bom funcionamento do nosso cérebro.
- É pobre em ferro, evitando os ataques do coração.
- Tem uma quantidade de sal semelhante ao do nosso sangue.
- É muito rico em potássio, elemento muito necessário para a contração saudável dos músculos e do coração.
- É muito rico em iodo absolutamente necessário para o bom funcionamento da nossa glândula tireóide.
- É muito rico em flúor necessário para evitar cavidades dentárias.
- É muito rico em vitaminas. A, D e Complexo B. Porquê? Porque o bacalhau alimenta-se do plâncton.





ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

E o que é o plâncton?

É uma palavra grega que quer dizer "vida que flutua". Plâncton é um conjunto, um lençol flutuante, composto de seres orgânicos na maior parte microscópicos que flutuam nas águas doces e salgadas. Fitoplâncton se é vegetal -> algas; zooplankton se é animal -> crustáceos e protozoas. A exposição do plâncton ao sol origina a concentração de vitaminas devido ao fenómeno da fotossíntese. Assim o plâncton torna-se um verdadeiro petisco para os cardumes de peixe. Quando navegamos no mar podemos observar a fluorescência da água devido à reflexão da luz nos seres vivos que compõem o plâncton.

- Quem é que ainda não ouviu falar do óleo de fígado de bacalhau como fortificante?
- Pelas suas qualidades excelentes vitamínicas o bacalhau é um óptimo anti-oxidante para evitar o envelhecimento!
- Não sabemos ainda se o bacalhau faz baixar a homocistina que causa ataques do coração quando está elevada no nosso sangue.

Devemos analisar ainda outro dado importantíssimo do bacalhau que é a sua composição em ácidos essenciais linoleico e ômega 3.

Quais são os efeitos destes ácidos na nossa saúde?

- Diminuem o colesterol mau no nosso sangue;
- Aumentam o HDL ou seja o colesterol bom;
- Diminuem os triglicerídeos (gorduras más);
- Aumentam a capacidade de exercício;
- Evitam a agregação das plaquetas, portanto diminuindo os ataques cardíacos e as embolias cerebrais ou "strokes".
- Suprimem a divisão das células cancerosas.

O bacalhau e o ovo de galinha

Durante muitos anos a Medicina considerou o ovo de galinha o alimento mais completo. Actualmente, devido ao grau elevado grau de colesterol que os ovos possuem, o bacalhau é muito superior para a nossa saúde pelas suas qualidades excelentes acima apontadas.

O bacalhau faz DESCER o colesterol mau, enquanto a carne de bife e de lombo de porco só fazem SUBIR o colesterol mau no nosso sangue, contribuindo assim para o desenvolvimento da arteriosclerose nas nossas artérias especialmente do coração e do cérebro.

Viva o bacalhau!

Viva o nosso Fiel Amigo!

Boa Consoada, Feliz Natal e Próspero Ano Novo de 2012!





ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

O Significado do 'Fiel Amigo'

Entre os dois Compadres, Gaspar e Miguel

por Manuel Luciano da Silva, Médico

Miguel – Então Compadre, como vão essas forças hoje, com este dia tão húmido?

Gaspar – Realmente a humidade não me faz bem. Parece que as minhas articulações ficam mais perras...

Miguel – Vamos andar para as desenferrujar... Você ontem começou a explicar-me o significado do 'Fiel Amigo'. Porque é que a nossa gente chama ao bacalhau o 'Fiel Amigo'?

Gaspar – Há várias explicações, mas aquela que mais me satisfaz e que me parece ser a mais verdadeira é a que explica que o nosso povo podia depender sempre do bacalhau seco e salgado para fazer uma refeição, quando não havia outra comida para cozinhar, principalmente nas aldeias montanhosas de Portugal. Assim o bacalhau passou a ser o 'fiel Amigo' das cozinheiras e dos membros da família.

Miguel – Acho muito curioso a sua explicação e está condizer com o carácter português. De facto antigamente não havia frigoríficos para conservarmos os alimentos. Tinha-se que recorrer à salgação do bacalhau e das sardinhas, ou então ao mel ou ao azeite para as frutas.

Gaspar – Um dos grandes problemas do 'fiel amigo' é que ainda hoje a nossa gente não demolha o 'fiel amigo' como deve ser.

Miguel – Então diga lá como se deve fazer.

Gaspar – A North American Salt Corporation, em Pawtucket, Rhode Island, E. U. A., a maior fábrica de secagem de bacalhau salgado na América do Norte, recomenda que o bacalhau seco salgado deve ser demolhado em DEZ águas. Corta-se o bacalhau às postas e depois coloca-se numa bacia com água da torneira, tapa-se e coloca-se dentro do frigorífico. Muda-se a água três vezes por dia, de manhã, ao meio dia e à noite, num total de dez águas. Desta maneira o bacalhau fica com o seu sabor natural e em óptimas condições para a nossa saúde.

Miguel – Estou a aprender para informar a minha patroa. Compadre, já agora diga-me qual será a origem do nome bacalhau?

Gaspar -- Também há várias teorias. Os alemães dizem que é derivado da palavra kabbaljouwé que se transformou depois em backjau cuja raiz é bolch que quer diz em alemão peixe. Isto parece-me um caldeirada muito complicada... A explicação mais simples é aquela derivada da palavra latina bacalum, que quer dizer pau comprido onde se secava o bacalhau salgado. Curioso que no sul de Espanha em certas regiões o bacalhau leva o nome de curadillo. Em Castela chama-se abadexo, mas na Andaluzia tem o nome português de bacalhau.

Miguel - Mas nos primeiros mapas da América do Norte, a Nova Inglaterra e o Canadá são chamados as 'Terras dos

Bacallaos'. Mas antes de ser chamada Nova Inglaterra aparece nos mapas como Nova Lusitânia.

Gaspar – O Compadre está correcto. Isto serve para atestar que os nossos pescadores vieram para a América do Norte para a Terra Nova muitos anos antes dos outros grupos étnicos. É por isso que os ingleses e os franceses quando chegaram ao Canadá e à Nova Inglaterra, pensavam que Bacallao era uma palavra dos índios americanos. Mas quando constataram que se tratava duma palavra portuguesa mudaram logo nome dos Cabo dos Bacalhaus para Cape Cod.

Miguel – Malandros. Isso não se devia fazer. Os ingleses que se dizem muito aliados dos portugueses sempre nos roubaram em tudo. Basta revermos a história mundial, não falando no Mapa Cor de Rosa, na África do Sul.

Gaspar – Vê-se que o Compadre, não é nada anglo-saxónico, a começar pela origem do nome do bacalhau...

Miguel – Como ladrões de Portugal tenho uma lista muito grande a começar mesmo antes da independência de Portugal há quase nove séculos. Os celtas, os fenícios, romanos, mouros, ingleses, franceses, holandeses, espanhóis e até o papado, todos têm levado de Portugal a faltar e a saquear! Pobre Portugal, que tem sido tão martirizado!

Gaspar – Uma coisa que me deixou triste no XXXI Congresso foi estamos a falar casualmente sobre o significado do 'fiel amigo' e houve um Compadre que se intrometeu na conversa e fez o comentário que o termo 'fiel amigo para o bacalhau', no conceito das nossas Academias, não tinha cabidela nenhuma. Que o bacalhau não tinha nada a ver com o sentimento de 'fiel amigo' entre os Compadres e na camaradagem que já existe entre os Compadres.

Miguel – E você não o chamou à vara, ao bacalum?

Gaspar – Não, porque entendi que um indivíduo que faz um reparo daquela maneira deve ser infeliz. Primeiro demonstra ingratidão para com o valor alimentício do próprio bacalhau que ele com certeza come nas reuniões da sua Academia e segundo não compreende o duplo sentido do termo 'fiel amigo', como alimento precioso e símbolo da confraternização que deve existir entre todos os Compadres e Comadres.

Miguel – Compadre, vossemecê preocupa-se muito com estas coisas sentimentais. Vamos entrar neste estabelecimento para comprar umas lembranças para levar para os nossos netitos. Amanhã quero que me explique quais são as qualidades magníficas, que você tanto apregoa e que diz ser tão características do nosso do nosso 'Fiel Amigo'.

Gaspar – OK, OK!

