



A PRODIGIOSA SOPA

A palavra sopa tem as suas **origens semânticas** no sânscrito *sû* (significa: bem) e em *pô* (significa: alimentar), ou seja, sopa significa “bem alimentar”. A palavra sopa no germânico arcaico *supper*, poderá ter tido também alguma influência semântica. **Em termos históricos**, e segundo a Confraria da Sopa, o consumo de sopa remonta à pré-história, podendo ter tido origem na obra do acaso, em regiões com actividade vulcânica residual. A feliz e casual adição de plantas, sementes e outros alimentos comestíveis em algumas dessas “poças de água quente” terá dado origem ao nascimento espontâneo da primeira sopa ou caldo primitivo. Há mesmo pesquisadores que consideram a sopa como o prato mais antigo do mundo, anterior à descoberta do fogo. Desde a Grécia antiga, passando pelo Império Romano, pela Idade Média e até aos nossos dias, são conhecidas centenas ou mesmo milhares de diferentes receitas de sopa. Após a Revolução Industrial, a sopa passou a ter uma certa conotação negativa, associada a uma baixa condição socioeconómica, assistindo-se à gradual decadência do seu consumo, particularmente nos países ocidentais, a partir do último quartel do Século XX.

Segundo o último Inquérito Nacional de Saúde, editado em 2009, 67% da população residente em Portugal inclui a sopa nas suas refeições de almoço ou jantar, sendo que esse **consumo** é maior entre as mulheres. Por outro lado, o Inquérito de Saúde e Nutrição, desenvolvido no Serviço de Higiene e Epidemiologia da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, editado em 2006, dá-nos conta que apenas 25% da população consome sopa pelo menos duas vezes ao dia. Estes dados permitem-nos, pois, concluir que a maior parte da população portuguesa não consome sopa ao almoço e ao jantar, como preconizado num padrão de alimentação saudável.

A **sopa** resulta da cozedura breve, em água, de um leque variado de alimentos predominantemente hortícolas, aos quais se adiciona um pouco de gordura e por vezes pão, carne, peixe ou ovo, para de uma forma geral ser comida à colher. O seu valor nutricional depende, pois, da variedade e quantidade de ingredientes que a podem integrar.

As “**sopas da horta**” são as mais comuns, confeccionadas com uma mistura mais ou menos variada de legumes (abóbora, alho-francês, beringela, cebola, cenoura, curgete, nabo, tomate, etc.), hortaliças (agrião, aipo, alface, coentros, couve, espinafres, nabiça, etc.) batata e/ ou leguminosas (ervilha, fava, feijão, grão, lentilha) adicionada de algum azeite para temperar. Em termos nutricionais, estas sopas fornecem:

- Vitaminas: particularmente vitamina C, ácido fólico e carotenos;
- Minerais: designadamente cálcio, potássio, ferro e outros minerais necessários em menor quantidade, os oligoelementos, como o zinco, o magnésio ou o molibdénio;
- Fibras: nomeadamente de celulose, hemicelulose, gomas e pectinas;
- Hidratos de carbono: em porção modesta e sobretudo de absorção lenta;
- Proteínas: em pouca quantidade e de origem vegetal;
- Gordura: pouquíssima e particularmente monoinsaturada.

As “**sopas de pão**” resultam habitualmente de “sopas da horta” mais simples, às quais se adiciona uma quantidade variável de pão (sopas de batata, açorda de poejos, gaspacho, etc.). No que diz respeito à sua composição nutricional, são particularmente mais ricas em hidratos de carbono do que as anteriores.

As “**sopas ricas**” são preparadas com os ingredientes das “sopas da horta”, com ou sem pão, às quais se adiciona carne, peixe ou ovo (canja, sopa de peixe, açorda de galinha com grão, açorda de bacalhau, sopas de tomate com ovos, caldeirada de sardinha, etc.). Quanto ao seu conteúdo nutricional, são particularmente ricas em proteínas de origem animal. Muitas destas preparações gastronómicas encontram-se reconhecidas como exemplos identitários da alimentação mediterrânica do Sul de Portugal.

Dada a sua composição nutricional, as “sopas da horta” têm uma elevada densidade nutricional, na medida em que possuem uma alta concentração de nutrientes reguladores e um baixo conteúdo em nutrientes calóricos. Este tipo de sopa desempenha um papel ímpar na alimentação, conferindo muitas vantagens nutricionais:

Fácil digestão: a cozedura dos ingredientes em água, amolece e hidrata as fibras vegetais, facilitando a digestão;

Saciante: confere uma sensação de plenitude e satisfação quer pela riqueza em água, legumes e hortaliças quer pela temperatura a que é consumida;

Reguladora do apetite: quando ingerida no início das refeições maiores, almoço e jantar, diminui o apetite para o 2.º prato, geralmente mais rico em calorias;

Disponibiliza vitaminas e minerais: alguns destes nutrientes são melhor aproveitados quando se encontram dissolvidos na água de cozedura;

Rica em fibras: a submissão dos ingredientes à acção da água fervente permite um melhor aproveitamento das fibras;

Fornece substâncias antioxidantes: os produtos hortícolas mais coloridos, o alho, a cebola e o azeite são grandes fornecedores de antioxidantes;

Confecção saudável: a preparação culinária em meio aquoso e a baixa temperatura (100°C) impede a formação de compostos carcinogéneos;

Baixo valor calórico: variável em função dos ingredientes, as “sopas da horta” têm um conteúdo em calorias habitualmente baixo;

Controla o peso: poder saciante, regulação do apetite antes do 2.º prato e baixo valor calórico;

Regulariza o funcionamento do intestino: o elevado teor em água e fibras contribui para a regularização do trânsito intestinal;

Regula os níveis de colesterol: através da riqueza em fibras sequestradoras de colesterol e da estimulação do funcionamento da vesícula biliar, na presença de pouca quantidade de azeite;

Equilibra a alimentação: a elevada quantidade de ingredientes hortícolas que contém, contribui para equilíbrio da alimentação diária.

Salientamos que o consumo diário de duas sopas de produtos hortícolas, adicionadas de leguminosas, no início do almoço e do jantar, para além de ajudar a gerir o apetite no decorrer destas refeições, consiste num importante contributo para tornar a alimentação mais próxima do que é sugerido pela Roda dos Alimentos.

A sopa consiste numa preparação culinária de elevadíssima importância nutricional, grande palatabilidade e versatilidade que sabiamente acompanhou o Homem desde tempos imemoriais, constituindo também um importante legado cultural.

Teresa Sofia Sancho

Nutricionista

Departamento de Saúde Pública

Administração Regional de Saúde do Algarve, IP