

MIREILLE GUILIANO

*Mulheres francesas
não engordam*

OS SEGREDOS INDISPENSÁVEIS
PARA COMER COM PRAZER E... SEM CULPA

Tradução

MARISA MURRAY

**B I
B I
B I
B I**

Copyright © 2005 by Mireille Guiliano

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL French Women Don't Get Fat: The Secret of Eating for Pleasure

CAPA Gabriele Wilson

ILUSTRAÇÕES DE CAPA E MIOLO R. Nichols / Illustration Division

PREPARAÇÃO Juliana Moreira

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Luciana Baraldi e Márcia Moura

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guiliano, Mireille

Mulheres francesas não engordam / Mireille Guiliano ;
tradução Marisa Murray. — 1^a ed. — São Paulo : Paralela,
2014.

Título original : French Women Don't Get Fat : The
Secret of Eating for Pleasure.

ISBN 978-85-65530-55-2

1. Dietas - Receitas 2. Hábitos alimentares - França 3.
Mulheres - Saúde e higiene - França 1. Título.

14-04247

CDD-613.25082

Índice para catálogo sistemático:

1. Mulheres : Emagrecimento : Dieta : Promoção da saúde :
França 613.25082

[2014]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 - São Paulo - SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

www.editoraparela.com.br

atendimentoao leitor@editoraparela.com.br

SUMÁRIO

Prefácio	9
1. <i>Vive L'Amérique</i> : O começo... Estou acima do peso!	18
2. <i>La Fille Prodigue</i> : A volta da filha pródiga	21
3. Transformação em curto prazo: Os primeiros três meses	30
4. As histórias das três Cs	46
<i>Intervalo:</i>	
Estabilização e comer para viver	59
5. Precisamos de rituais	62
6. As estações e os temperos	67
7. Mais receitas que iludem	108
8. Recursos líquidos: <i>Eau de vie</i>	136
9. Pão e chocolate	158
10. Andar como uma francesa	177
11. Etapas de desejo	192
12. Estágios da vida	198
12 <i>Bis</i> . Um plano de vida	216
Índice remissivo	223

VIVE L'AMÉRIQUE: O COMEÇO... ESTOU ACIMA DO PESO!



Adoro minha terra adotiva. Mas, primeiro, como estudante de intercâmbio em Massachusetts, aprendi a gostar de biscoito de chocolate e de brownies. E ganhei dez quilos.

Meu caso de amor com a América começou com meu amor pela língua inglesa. Nosso encontro foi no ensino fundamental, quando eu tinha onze anos. Inglês era minha matéria favorita depois de literatura francesa, e eu simplesmente adorava meu professor de inglês. Ele nunca havia estado fora do país, mas falava inglês sem sotaque francês ou mesmo britânico. Aprendera durante a Segunda Guerra, quando ficou em um campo de prisioneiros com um professor de escola superior em Weston, Massachusetts (creio que tiveram longas horas para praticar). Sem saber se sairiam dali com vida, decidiram que, se sobrevivessem, iniciariam um programa de intercâmbio para estudantes. A cada ano, um estudante dos Estados Unidos viria para nossa cidade e um de nós iria para Weston. O intercâmbio continua até hoje e a competição é acirrada.

No meu último ano na escola, tinha ótimas notas, que me capacitavam a tentar a viagem, mas não estava tão interessada nela. Sonhava em me tornar professora de inglês ou catedrática e estava ansiosa para começar os primeiros estudos na universidade local. E, aos dezoito anos, naturalmente, acreditava que estava loucamente apaixonada por um garoto da

minha cidade. Era o mais bonito, embora na verdade não fosse o mais brilhante, a coqueluche de todas as garotas. Como não imaginava sequer em me separar dele, não me inscrevi para Weston. Mas, no pátio da escola, no intervalo das aulas, não se falava em outro assunto. Entre as minhas amigas, a favorita era Monique: ela desejava ardentemente ir e, além disso, era a melhor aluna da classe, um fato importante para o comitê de seleção, que era presidido pelo meu professor de inglês e incluía membros importantes: pais e mestres, professores, o prefeito, o padre católico local e o ministro protestante. Mas, na segunda-feira de manhã, quando o resultado era esperado, a única coisa anunciada foi que nenhuma decisão havia sido tomada.

Em casa, naquela quinta-feira de manhã (naqueles tempos não havia aulas às quintas), meu professor de inglês bateu à minha porta. Tinha vindo ver minha mãe, o que parecia estranho, considerando minhas notas altas. Assim que ele saiu, com um sorriso largo e satisfeito, porém sem dizer uma só palavra além de “alô”, minha mãe me chamou. Algo era *très important!*

O comitê de seleção não havia achado uma candidata apropriada. Quando perguntei sobre Monique, minha mãe tentou explicar uma coisa que na minha idade não era sequer imaginável. Minha amiga tinha tudo a seu favor, mas seus pais eram comunistas e isso não seria aceito na América. O comitê debatera por muito tempo (era uma cidade pequena, onde todos estavam bem informados sobre a vida de todos), mas não tinham como escapar da conclusão de que uma filha de comunistas nunca poderia representar a França!

Meu professor me apresentou como alternativa e os outros membros aceitaram. Mas, como eu não havia me inscrito, ele teria que persuadir meus pais a me deixarem ir. Meu superadorado pai, que jamais concordaria em me deixar longe durante um ano, não estava em casa. Talvez meu professor tivesse contado com isso: mas, de qualquer maneira, ele conseguiu vender a ideia para minha mãe. O trabalho todo, então, ficou a seu cargo, porque tinha de persuadir tanto meu pai quanto a mim. Não que ela gostasse de me ver partir, mas *maman* sempre foi inteligente e tinha visão; e geralmente conseguia o que queria. Eu estava por demais preocupada com o que Monique diria, mas, assim que a notícia se espalhou, ela foi a pri-

meira a declarar que eu seria uma excelente embaixadora. Aparentemente, as famílias comunistas são abertas e práticas em tais assuntos e ela fora educada para entender que a ideologia de seus pais já a havia transformado em azarona desde o começo.

E então parti. Foi um ano maravilhoso — um dos melhores de minha adolescência —, que, com certeza, mudou o curso de toda a minha vida. Para uma garota francesa, Weston, um subúrbio rico de Boston, parecia um sonho americano — muito verde, tudo muito bem tratado, casas lindas, enormes e famílias ricas e cultas. Tinham quadras de tênis, cavalos, piscina, golfe e dois ou três carros por família — nem de longe parecido com qualquer cidade do leste da França naquela época e até mesmo agora. O ambiente era repleto de coisas novas e incríveis, mas ricas demais, e não estou só falando demograficamente, mas em termos de alimentação também. Porém, apesar das inestimáveis novas amigas e experiências, algo sinistro estava se formando lentamente. Quase antes que eu me desse conta, eu engordara cerca de oito quilos e, bem provavelmente, mais. Era agosto, o último mês antes de meu retorno à França. Eu estava em Nantucket, com uma de minhas famílias adotivas, quando tive o primeiro choque: olhei-me no espelho de roupa de banho! Minha mãe americana, que talvez tenha passado por isso com outra filha, instintivamente registrou meu desespero. Sendo uma excelente costureira, comprou uns metros de excelente linho e me fez uma camisa larga de verão. Parecia resolver o problema, mas era apenas para ganhar tempo.

Nas últimas semanas na América, fiquei muito triste com a ideia de deixar meus novos amigos, mas também estava apreensiva com o que meus amigos franceses e minha família iriam falar sobre minha nova aparência. Nunca mencionara nas cartas o peso ganho e sempre consegui enviar retratos da cintura para cima.

O momento da verdade estava se aproximando!

2

LA FILLE PRODIGUE: A VOLTA DA FILHA PRÓDIGA



Meu pai foi com meu irmão ao Le Havre para me receber. Eu estava viajando pelo *ss Rotterdam*. O navio ainda era o transatlântico preferido por muitos franceses na década de 1960. A estudante de intercâmbio americana que passaria um ano em nossa cidade me acompanhava na viagem.

Como não me via há um ano, pensei que meu pai, que sempre tinha o coração estampado no rosto, ia me deixar constrangida pulando para dentro do navio para o primeiro abraço e beijo. Mas, quando vi o francês pequenino com sua tradicional boina — sim, uma boina —, sua expressão era de espanto. Ao me aproximar dele, agora um tanto hesitante, ele apenas me olhou e, quando chegamos mais perto, depois de alguns segundos que pareceram infundáveis, ali, na frente de meu irmão e de minha colega americana, tudo o que conseguiu dizer para sua filha querida que voltava para casa foi: “*Tu ressembles à um sac de patates*” [Você parece um saco de batatas]. Algumas coisas não soam nada bonito em francês. Sabia o que passava em sua cabeça; não um saco de um quilo, mas aquele enorme, de setenta quilos, que é entregue nos supermercados e restaurantes! Felizmente, a garota de Weston falava francês bastante mal ou teria tido uma impressão perturbadora da vida de uma família francesa.

Aos dezenove anos, nunca imaginara algo tão doloroso e, até hoje, ainda não consegui superar aquela cena. Mas meu pai não estava sendo mau.

Claro que tato nunca fora seu forte; e a hipersensibilidade de uma menina adolescente em relação ao peso e à aparência ainda não era o proverbial problema que hoje cada pai sabe bem como contornar. A recepção devastadora foi ainda pior porque ele fora pego de surpresa. Mesmo assim, foi mais do que eu podia suportar. Fiquei, ao mesmo tempo, furiosa, envergonhada e sem saber o que fazer. Naquela época, não tinha a menor ideia do tamanho do impacto.

No caminho para o leste da França, paramos em Paris por uns dias, para mostrar a Cidade Luz à minha amiga de Weston, mas meu inexorável mau humor fez com que todos ficassem loucos para pegar a estrada novamente. Estraguei a estada de todos nós em Paris. Fui um horror!

Os meses seguintes foram amargos e estranhos. Não queria que ninguém me visse, mas todos queriam conhecer a americana. Minha mãe entendeu logo como e por que eu havia engordado e também como eu me sentia. Ela agiu com diplomacia, evitando o tópico que não podia ser abordado, talvez porque eu ainda fosse lhe dar algo mais com que se preocupar.

Como eu já tinha visto um pouco do mundo, perdera a vontade de cursar a universidade local. Queria agora estudar línguas em uma Grande École de Paris (algo como as Ivy Leagues americanas) e, além disso, fazer um curso de literatura ao mesmo tempo. Isso parecia uma loucura e estava inteiramente fora de questão. Meus pais não concordavam com a ideia de Paris; se eu conseguisse entrar (muito pouco provável, pois a competição é lendária), ia ser um grande sacrifício, tanto financeiro como emocional, ir para um lugar que ficava a três horas e meia de casa. Mas lutei muito e, graças à persistência óbvia dos meus nervos à flor da pele, no final deixaram que fosse a Paris fazer o famoso e terrível exame de admissão. Passei e no fim de setembro daquele ano me mudei para lá. Meus pais sempre quiseram o melhor para mim.

Por volta do Dia de Todos os Santos (1º de novembro), eu havia ganho mais três quilos e, no Natal, engordara outros três. Com um metro e cinquenta e cinco, estava agora acima do peso normal segundo qualquer padrão e nenhuma roupa me servia, nem mesmo a camisa larga que minha mãe americana havia feito. Encomendei mais duas de flanela — mesmo

modelo, porém mais largas —, destinadas a disfarçar minha gordura. Falei com a costureira para apressar seus trabalhos e me odiei a cada minuto do dia. A gafe de meu pai no Havre me parecia cada vez mais justificável. Foram dias horríveis, chorando até cair no sono e evitando qualquer reflexo nos espelhos. Apesar de essa experiência não parecer tão estranha aos dezoito anos, nenhuma das minhas amigas francesas enfrentava algo parecido.

Então, algo milagroso aconteceu. Ou talvez deva dizer dr. Milagre, que apareceu graças à minha Mamie. Durante um feriado prolongado, ela pediu ao médico da família, o dr. Meyer, para nos fazer uma visita. Fez isso muito discretamente, temendo me magoar ainda mais. O dr. Meyer me conhecia desde pequena e era a pessoa mais bondosa do mundo. Garantiu-me que eu voltaria ao peso antigo, que isso seria realmente fácil, apenas uma questão de “velhos truques franceses”. Até a Páscoa, me prometeu, estaria com quase o mesmo corpo de antigamente e, com certeza, em junho, no final do ano escolar, estaria pronta para usar a roupa de banho que levava para a América. Como em um conto de fadas, isso seria nosso segredo (nada de aborrecer ninguém com os detalhes de nosso plano, disse-me ele). E o peso diminuiria muito mais depressa do que havia vindo. Isso parecia ótimo. Claro que confiava no dr. Meyer e, felizmente, não tinha muita opção naquela época.

A RECEITA DO DR. MILAGRE

Nas três semanas seguintes, teria de escrever no diário tudo o que comia. É uma estratégia que vai parecer familiar aos programas de dieta americanos como os Vigilantes do Peso. Tinha de anotar não apenas o que comia e quanto, mas também onde e quando. Não era uma conta de calorias, isso eu não poderia fazer. A finalidade primordial era simplesmente para que ele calculasse o valor nutritivo do que eu estava comendo (foi a primeira vez que ouvi essa expressão). Como nada mais foi pedido, fiquei muito feliz em cooperar. É a primeira coisa que você também deve fazer.

O dr. Meyer não exigia grande precisão nas medidas. Apenas uma

estimativa, disse-me, estipulando “uma porção como única unidade de quantidade e mais ou menos igual a uma maçã de tamanho médio”. Na América, onde o maior inimigo da comida balanceada são as porções cada vez maiores, sugiro um pouco mais de precisão. Aí é que entra a pequena balança de cozinha. (Pão, que às vezes vem em grandes fatias, pode ser mais facilmente pesado do que comparado com uma maçã, que aqui também parece bem maior!)

Três semanas depois, voltei para casa no fim de semana. Pouco antes do almoço, o dr. Milagre, distinto, grisalho, apareceu pela segunda vez. Ficou para o almoço. Depois, revendo meu diário, detectou imediatamente um modelo óbvio para ele, mas inadvertido para mim, quando anotava cada migalha posta na boca. No caminho entre a universidade e o quarto que alugava no Sétimo Arrondissement, havia nada menos do que dezesseis casas de doces. Sem que eu percebesse, minhas refeições estavam girando mais ou menos em torno de massas e açúcares. Como eu morava em Paris, minha família não podia saber disso, então, quando voltava para casa, minha mãe naturalmente preparava meus pratos favoritos sem saber que eu estava comendo sobremesa extra, às escondidas, mesmo debaixo de seu teto.

Minha gulodice de doces parisienses era maravilhosamente diversificada. De manhã, havia croissant ou *pain au chocolat*, ou *chouquette* ou *tarte au sucre*. O almoço era precedido por uma parada no Poilâne, a famosa padaria onde eu não resistia ao *pain aux raisins* ou a uma *tarte aux pommes*. A segunda parada era em um café para o *jambon-beurre* e o que restara das gulodices de Poilâne. O jantar sempre incluía, e às vezes apenas isso, uma bomba *Paris Brest, religieuse*, ou *mille-feuille* (curiosamente chamado, fora da França, de Napoleão), sempre alguma forma de doce cremoso ou amanteigado. Às vezes, até parava para comer um *palmier* para meu *goûter* [lanche da tarde]. Como estudante, eu vivia de coisas que podia comer pelo caminho. Quase nenhum legume ou verdura passava pelos meus lábios e as frutas diárias eram só as que vinham nas tortas. Comia essa estranha mistura sem a menor preocupação e com total felicidade — exceto, claro, com relação à minha aparência.

Obviamente essa não era uma dieta que aprendera na América, onde

ninguém vai dizer que as ruas estão cheias de lojas de doces irresistíveis (embora naquela época, como agora, não houvesse economia de tentadores biscoitos de chocolate e maravilhosos sorvetes, sem mencionar a grande variedade de doces nos supermercados feitos com ingredientes muito piores do que manteiga e creme). Mas, como eu iria aprender, foi a maneira de comer adotada na América que havia mudado minha cabeça e aberto a porta aos perigos deste delicioso campo minado parisiense. Isso porque, na América, eu adquirira certos hábitos: comer em pé, não fazer minha própria comida, alimentando-me de qualquer coisa (*n'importe quoi*, como dizem os franceses), como as outras meninas faziam. Brownies e bagels eram especiais; não havia nada parecido em casa e como saber que engordavam tanto?

De volta à França, continuei a comer *n'importe quoi*, embora não encontrasse nenhum brownie disponível. Talvez sentisse saudades de meu segundo lar adotivo e estivesse procurando minha *madeleine* — lembrança dos doces do passado. De qualquer jeito, fiquei à vontade e abusei das guloseimas que a França tinha para oferecer. Finalmente, fiquei viciada em mil-folhas. E, como qualquer viciado, meu corpo ansiava sempre mais além daquilo que antes fora apenas bem-aventuradamente intoxicante em pequenas doses.

Estava na hora de entrar em uma reabilitação, mas — felizmente — o dr. Milagre nunca havia ouvido falar em tratamento de choque. (Os franceses não gostam de violência em qualquer situação.)

A abordagem do dr. Milagre foi muito mais civilizada e direta. De acordo com ele, temos dois “egos” em cada um de nós: um que quer ser magro e saudável e um que quer outra coisa. Um vê o panorama geral — bem-estar, autoestima e poder vestir o que está na moda. O outro quer vários prazeres — e agora. Um é Narciso olhando em seu lago; o outro é Pantagruel apoiando-se à mesa. O segredo, ele me disse, não era dominar o segundo e sim tentar uma aproximação: ser amigo dos dois “egos”, além de ser o mestre de sua força de vontade e de seus prazeres. Esse é o jeito francês.

Não se pode esquecer também, disse-me, “*il y a poids et poids*” [existem pesos e pesos]. Existe o peso do “corpo ideal”, que é mostrado em gráficos de companhias de seguros, baseado apenas na altura; e o “peso da moda”,

um ideal fora do natural no qual o comércio tem um papel importante e, às vezes, insidioso; e existe ainda o peso do “bem-estar”, aquele em que cada indivíduo se sente *bien dans sa peau* [feliz consigo mesmo], como diz Montaigne. Este último conceito — *bien dans sa peau* — foi o que o dr. Milagre me apresentou como meta. É quando podemos dizer, “sinto-me bem e estou com boa aparência”. O peso ideal varia nas diferentes épocas de nossas vidas, mas invariavelmente está baseado em aprender a ser um pouco narcisista e, ao mesmo tempo, um pouco hedonista — duas noções que não são más nem mesmo contraditórias, como supõem algumas americanas. (Não tenham medo — entendo o veio calvinista; minha família é huguenote — protestante francesa.)

Tout est question d'équilibre era o mantra essencialmente francês do dr. Milagre. Naqueles dias tornou-se também o meu e assim tem permanecido. Ensinar-me a encontrar o meu equilíbrio pessoal, para viver *bien dans ma peau*, essa seria nossa missão.

Nada havia de errado, explicou-me, em comer doces, mas meu consumo havia excedido o equilíbrio. Então, nos três meses seguintes eu teria de parar, procurando alternativas menos engordativas, exceto em ocasiões especiais — como sempre deve ser. Seria menos privação que contemplação e reprogramação porque, como eu iria descobrir, atingir o equilíbrio tem mais a ver com a mente que com o estômago; trata-se de descobrir e lidar com *nos petits démons*, como dr. Milagre dizia. (Assim que se der conta de que mudar seus hábitos, para ser igual a uma mulher francesa, é mais um estado de espírito, você verá que a única verdadeira e efetiva abordagem é a que começa em sua cabeça.) Mais tarde, eu poderia reaver todos os meus pratos favoritos — mas equilibradamente, apreciando-os sem culpa e sem ganhar peso. Mais fácil falar do que fazer? *Peut-être* [talvez]. Mas, à medida que prosseguirmos, você será o juiz.

O dr. Milagre era um bom psicólogo. Reconhecia os aspectos positivos da maior parte das dietas, até daquelas que falham ao longo do tempo; um rápido e positivo reforço. A inércia é a parte mais difícil na mudança de hábitos e todos necessitam de um pouco de encorajamento. O equilíbrio deve ser cultivado gradualmente; não pode simplesmente ser imposto.

Então, eu deveria fazer alguma coisa importante naquele sábado para ganhar estímulo para a semana seguinte. Mas, a partir daquele momento, tentaria uma semana de cada vez. Fins de semana e férias seriam normalmente épocas em que faria mais concessões. *Gradativamente*, até minhas concessões iriam se tornar mais econômicas. Entrementes, aprenderia a balanceá-las tendo uma pequena compensação na semana seguinte.

O dr. Milagre também era apreciador de boa comida. Deu-me muitas receitas, mas nenhuma mais importante do que aquela para o primeiro e único fim de semana “difícil”. À luz dos acontecimentos, não foi tão difícil assim, por causa de sua “Sopa mágica de alho-poró”, um truque usado por muitas mulheres da região há gerações. Ele já havia receitado para minha avó e para minha mãe em determinados momentos. Alho-poró é um diurético suave, que possui poucas calorias e é altamente nutritivo. Quarenta e oito horas de alho-poró dão resultado imediato para o pulo da transformação. Para mim, foi o começo de um compromisso de vida inteira para com o bem-estar, assim como o início de minha apreciação, meu amor ao alho-poró, sobre o qual tenho muito mais a dizer. É um truque que ainda uso de tempos em tempos: tente na primeira semana, seguindo seu próprio inventário de comida.

Sopa mágica de alho-poró (caldo)

RENDE 1 PORÇÃO PARA O FIM DE SEMANA

2 kg de alho-poró

▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪

1. Limpe o alho-poró e lave-o bem para tirar a areia e a terra. Corte fora as partes verde-escuras, deixando as partes brancas e as verde-claras. Reserve as verdes restantes para o estoque da sopa.
2. Coloque o alho-poró em uma panela grande e cubra com água. Deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe sem tampar por 20 a 30 minutos. Retire o líquido e reserve. Coloque o alho-poró em uma vasilha.

O suco deve ser bebido (aquecido ou à temperatura ambiente) a cada 2 ou 3 horas, 1 xícara de cada vez.

Nas refeições ou sempre que sentir fome, coma o próprio alho-poró, ½ xícara de cada vez. Tempere com algumas gotas de azeite extravirgem e com suco de limão. Salpique um pouco de sal e pimenta. Se desejar, coloque salsa picada. Esta será sua alimentação nos dois dias até o jantar de domingo, quando pode comer um pequeno pedaço de carne ou peixe (110 g — não perca ainda esta medida!), com dois legumes cozidos com um pouco de manteiga ou azeite, e um pedaço de alguma fruta.

Pobre daquelas que não gostam do doce paladar e da textura delicada do alho-poró. No devido tempo, você provavelmente vai gostar. Caso contrário, poderá seguir o exemplo de minha prima em Aix-en-Provence; depois do nascimento de dois filhos, precisava perder alguns quilos, mas não gostava de alho-poró. Uma vizinha sugeriu que escondesse o alho-poró entre outros ingredientes saborosos e saudáveis. Esta versão provençal é conhecida como *Soupe Mimosa* (Sopa Mimosa).

Sopa Mimosa

RENDE 1 PORÇÃO PARA O FIM DE SEMANA

1 alface
250 g de cenouras
250 g de aipo
250 g de nabo
250 g de couve-flor
½ kg de alho-poró
½ xícara de salsa
2 ovos cozidos, picados

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

1. Limpe e corte todos os legumes em pedaços e coloque-os em uma panela, exceto a couve-flor e a salsa. Cubra com água, ferva e cozinhe sem tampa por 40 minutos. Adicione a couve-flor e cozinhe por mais 15 minutos.

2. Passe tudo por uma peneira.
3. Sirva a sopa em uma tigela e adicione salsa e pedaços dos ovos cozidos.

Tome uma xícara (aquecida ou à temperatura ambiente) a cada três horas, durante todo o dia de sábado e domingo até o jantar de domingo, quando poderá comer um pequeno pedaço de carne ou peixe (de novo: apenas 110 g), dois legumes cozidos em uma pequena porção de manteiga ou azeite, e um pedaço de alguma fruta. Embora, de certa maneira, essa sopa tenha um pouco menos de magia e seja menos líquida do que a sopa de alho-poró, é uma alternativa saborosa e eficaz.

Ambas as versões são tão boas e uma tal aventura para a maioria dos paladares que você vai ter dificuldade em considerá-las como rações de prisão. Principalmente se esses sabores forem novos para você, coloque as impressões de sabor e fragrância na próxima página em branco do caderno de notas no qual anotou suas três últimas semanas de refeições. Esse exercício vai intensificar seus prazeres e você pode querer manter um diário regular de suas experiências gastronômicas, incluindo algumas notas sobre vinho (como sérios enófilos fazem).