

História da sopa na alimentação humana

A palavra sopa tem a sua origem semântica no sânscrito sū (significa: bem) e em pô (significa: alimentar), ou seja, sopa significa “bem alimentar”¹.

O consumo de sopa remonta à pré-história, existem registos que consideram a sopa como o prato mais antigo do mundo, anterior à descoberta do fogo (1,6 milhões de anos)¹.

A sopa é um alimento intemporal, atravessou séculos e civilizações, mantendo-se nos nossos dias com uma enorme importância social e nutricional.

Os Portugueses têm, tradicionalmente, uma relação muito próxima com a sopa por se tratar de um legado cultural e gastronómico, como prova disso, Portugal é o maior consumidor de sopa a nível europeu e o terceiro a nível Mundial, depois da China e do Vietname².

Segundo dados do último Inquérito Nacional de Saúde (2005/2006), cerca de 67% da população residente em Portugal inclui a sopa nas suas refeições de almoço ou jantar, sendo que esse consumo é maior entre as mulheres³. No entanto, esse valor desce para os 25% da população que consome sopa pelo menos duas vezes por dia⁴.

O consumo da tradicional sopa de “legumes” tem um papel fundamental na melhoria da saúde mundial, uma vez que existe a associação entre o reduzido consumo de hortofrutícolas e o aparecimento de cancro gastrointestinal, de doença cardiovascular isquémica e de enfartes do miocárdio⁵.

Cada prato de sopa de 250ml (cerca de 2 conchas de sopa) contém, em média, 100g de hortícolas, o que significa que a ingestão de dois pratos de sopa ao longo do dia mais três peças de fruta diária, permite satisfazer a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), para o consumo de 400g/dia de hortofrutícolas por dia⁶.

A sopa é uma das formas de confeção mais elementares, baseada na cozedura em água de diversos alimentos, idealmente hortícolas, leguminosas ou tubérculos, aos quais se adiciona uma pequena quantidade de azeite, idealmente no final para não ser sujeita a fervura.

Os benefícios da sopa

Habitualmente a sopa apresenta diversidade de alimentos fundamentais ao funcionamento do organismo, normalmente de baixo valor energético e disponibiliza elevado teor de vitaminas, minerais, oligoelementos, antioxidantes, fibra e água.

Do ponto de vista nutricional, o processo de cozedura é muito eficaz, suaviza a textura dos hortícolas, facilitando a sua digestão. A destruição de vitaminas sensíveis, como a Vitamina C e vitaminas do complexo B, é pouco significativa, contribui ainda para a satisfação das necessidades diárias de água⁷.

Devido à presença de fibras, água e pela temperatura a que geralmente é consumida, a sopa apresenta elevado poder saciante, com conseqüente regulação do apetite⁷.

A ingestão regular de sopa ajuda a controlar os níveis de colesterol, contribui também para uma absorção lenta e gradual de glicose, regula os níveis de açúcar no sangue e favorece o funcionamento intestinal⁷.

Sopa no início ou no fim da refeição?

A ordem pela qual a sopa deve ser servida na refeição é importante, na medida que alguns estudos demonstraram que a ingestão de sopa de legumes no início da refeição, promove a saciedade, contribuindo

assim para que não se cometam excessos na ingestão de alimentos no prato principal, tornando a totalidade da refeição menos calórica, ajudando assim ao controlo do peso⁸.

Referências Bibliográficas:

1. Administração Regional de Saúde do Algarve. Ministério da Saúde. Disponível em http://www.arsalgarve.minsaude.pt/site/images/centrodocs/abril_%20a_prodigiosa_sopa.pdf
2. Nunes, N. Breve história do contributo da sopa na alimentação. Chaves: Confraria de Chaves. 2009. Disponível em: http://www.confrariadechaves.net/index.php?Option=com_content&view=article&id=105:sopa&catid=8:media
3. INE/ INSA. Inquérito Nacional de Saúde 2005/2006. Instituto Nacional de Estatística IP/Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge IP. Lisboa; 2009. Disponível em: http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/Publicacoes/Outros/Documents/Epidemiologia/INS_05_06.pdf.
4. Lopes et al. Consumo Alimentar no Porto. 2006. Disponível em: http://higiene.med.up.pt/consumoalimentarporto/download/rel_cap_21062006.pdf
5. OMS/FAO. Fruit and Vegetables for Health - Report of a Joint FAO/WHO Workshop, Kobe, Japan. Kobe: Organização Mundial de Saúde/Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação. 2005. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/reportSP%20final.pdf>
6. OMS. Preventing chronic diseases: a vital investment". Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2005. Disponível em: http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/full_report.pdf
7. Nestlé Portugal. Disponível em: <http://www.nestle.pt/SaboreiaaVida/Alimentacao/AlimentacaoDiaDia/BeneficiosdaSopa/Pages/BeneficioSdaSopa.aspx>
8. Spill MK, Birch LL, Roe LS, Rolls BJ. Serving large portions of vegetable soup at the start of a meal affected children's energy and vegetable intake. 2011.

Receitas

Sopa Juliana

(Rendimento: 4 porções; Tempo de preparo: aproximadamente 40 minutos)

* 3 batatas médias (240g)

* 400g de mistura de legumes cortados em tiras muito finas

- 100g nabo
- 100g cenoura
- 100g couve lombarda
- 100g cebola

* 1 colher de sopa azeite (10g)

* Sal q.b.

Preparação:

Descasque as batatas e corte-as em cubos. Coloque numa panela, cubra com água e tempere com o sal e azeite. Quando cozido, triture tudo em puré. Adicione a mistura de legumes cortada em tiras fininhas e cozer.

Retifique os temperos e sirva.

Valores nutricionais da Sopa Juliana

	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Energia
Total por porção	2,2g	2,6g	12,4g	83 kcal

Creme de legumes com espinafres

(Rendimento: 4 porções; Tempo de preparo: aproximadamente 40 minutos)

* 200g de batata

* 200g de courgete

* 1 cebola (110g)

* 2 dentes de alho (12g)

* 100 g de cenoura

* 100 g de abobora

* 200 g de couve portuguesa

* 800g de espinafres

* 2 colheres de sopa de azeite (20g)

* sal e pimenta q.b.

Descasque as batatas, a cebola, os alhos, as cenouras e a abobora. Corte tudo em pedaços e arranje metade da couve. Leve tudo ao lume com sal e azeite, deixe cozer durante 20 minutos e depois triture. Arranje a restante couve e corte-a em juliana muito fina. Arranje e corte os espinafres em pedaços, e junte ambos á sopa. Deixe cozer, em lume brando, por mais 15 min, mexendo para não agarrar. Sirva quente.

	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Energia
Total por porção	6,3g	4 g	13,9 g	117 kcal

Creme de cenoura com courgette

(Rendimento: 4 porções; Tempo de preparo: aproximadamente 40 minutos)

* 2 courgettes (570g)

* 500g cenouras

* 2 alhos franceses (860g)

* 2 tomates (320g)

* 2 cebolas pequenas (110g)

* 1 colher de sopa Azeite (10g)

* Sal q.b

* Salsa q.b

Descasque os legumes e ponha de parte meia courgette e uma cenoura. Num tacho refogue a cebola às rodelas no azeite e de seguida acrescente os restantes legumes cortados finamente. Junte água, tempere com sal e acrescente a salsa. Deixe cozer. No final da cozedura, triture a sopa em puré. Corte a cenoura que reservou em juliana grossa e a courgette em cubos e junte ao puré, deixando cozer.

	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Energia
Total por porção	5,8 g	3,5 g	6,6 g	108 kcal