

MAIS OLHOS QUE BARRIGA

O DESIGN COMO FACTOR DE POTENCIAÇÃO
DA PROJECCÃO DA GASTRONOMIA
TRADICIONAL PORTUGUESA



Inês Laranjeira

licenciada em Design de Comunicação (Arte Gráfica)

DISSERTAÇÃO PARA OBTENÇÃO DO GRAU
DE MESTRE EM DESIGN DA IMAGEM
Orientador Professor Doutor Heitor Alvelos

FACULDADE DE BELAS ARTES DA UNIVERSIDADE DO PORTO
Porto, 2008

Mais Olhos que Barriga

O design como factor de potenciação da projecção da gastronomia tradicional portuguesa.

Agradecimentos:

Orientador Professor Doutor Heitor Alvelos

Co-orientadora Mestre Ana Campos

Aos meus pais e ao Nuno pelo apoio incondicional

Maria Rolim, que me apresentou o livro *Arte de Cozinha*.

Ana Isabel Carvalho, Cristina Martins, Joana Restivo, Jorge Botelho, Luís Camanho, Mariana Aires Pereira, Patrícia Cativo e Rita Carvalho que, de uma forma ou de outra, me ajudaram a realizar esta investigação.

– Abstract

This dissertation focuses on potential interactions established between culinology and editorial design. Several aspects considered paramount to understanding the evolution of arts related to cookery – from course presentation to table rituals – are looked into in order to discover what contribution is made by physics and chemistry – during course preparation – as well as by social sciences – analyzing performance rituals. Examples of interactions with visual arts are also provided.

In a moment that chefs invest on creativity and claim authorship, cooking books rarely include interpretative and speculative illustrations. The fiction that chefs create does not establish any dialogue with editorial design. The book *Mais Olhos que Barriga* (Eyes Bigger than the Stomach), a project that accompanies this dissertation, is presented as a proposal on this matter.

The relationships established between art / science / cuisine are widespread. This study aims at observing and studying the relationships related to graphic design. However, literature, cinema, music, and other forms of art are also pointed as clues to future study objects.

Keywords: culinology, representation, science, design and edition.

- Resumo

Esta dissertação foca possíveis cruzamentos entre culinária e design gráfico editorial. Percorrem-se pontos que aqui foram considerados chave para entender a evolução das artes da cozinha, da apresentação e dos rituais à mesa, para descobrir onde existem contributos das ciências física e química – na confecção –, bem como das ciências sociais – na análise performativa – e exemplificam-se, interligações com as artes visuais.

Descobre-se que, num momento em que os chefes de cozinha investem na criatividade e reclamam autoria, os livros de cozinha raras vezes incluem ilustração interpretativa e especulativa que correspondam a esse mesmo nível. A ficção que os chefes constroem não estabelece diálogos com o design editorial. O livro *Mais Olhos que Barriga*, projecto que acompanha esta dissertação, procura apresentar uma proposta para esta questão.

As relações arte / ciência / culinária são múltiplas. Lembramos, nas considerações finais, que este estudo assume observar e estudar as que se referem ao design gráfico, no entanto, a literatura, o cinema, a música e outras artes são apontados como pistas para futuros objectos de estudo.

Palavras-chave: culinária, representação, ciência, design e edição.

SUMÁRIO

Introdução p. 13

1 – Três gerações na cozinha p. 17

2 – Rotas de mestiçagem p. 23

3 – Arte, ciência e gastronomia p. 25

4 – Cozinha e edição p. 43

5 – O livro Mais Olhos que Barriga p. 51

Considerações finais p. 55

Referências bibliográficas p. 57

Glossário p. 61

Introdução

Esta dissertação cruza duas motivações: o design gráfico editorial e a gastronomia, que, até iniciar este estudo, não se mostravam interligadas.

Este texto propõe uma aproximação destes temas e possíveis interligações. O livro *Mais Olhos que Barriga*, projecto resultante desta investigação, resulta também, tal como se poderá observar, deste cruzamento de questões. Nesta introdução estabelecemos paralelos e propomos coordenadas de leitura. Na dissertação, dividida em cinco fragmentos de desenvolvimento, procura-se relacionar estes mesmos interesses.

Deste modo, este estudo e o livro que o acompanha, expõem à apreciação comprovar a hipótese de que o design acrescenta valor simbólico à gastronomia.

Nesta dissertação, o primeiro fragmento, “Três gerações na cozinha”, inscreve o projecto prático e assume o espaço de contextualização histórica e social do tema. O livro *Mais Olhos que Barriga* apresenta a intenção de construção de uma narrativa alternativa aos livros de receitas portuguesas, com a premissa, no âmbito das imagens, de substituir a fotografia pela ilustração no contexto dos receituários de cozinha, constatando, ao longo desta pesquisa, que poucos livros a elegem como linguagem gráfica do design de comunicação, impulsionadora de novas interpretações.

Neste sentido, este projecto propõe-se como um trabalho de produção na recolha e mistura de condimentos que definem as receitas e a sua identidade geográfica, não esquecendo a importância do receituário transmitido oralmente, de geração em geração e que, frequentemente, nunca chega a ser fixado pela escrita.

Os três autores das receitas e protagonistas do livro vão permitir mostrar os diferentes pontos de vista da gastronomia, em diferentes épocas, o modo como se desenvolveu, os gostos e hábitos alimentares, e como a escolha dos produtos, a sua confecção e apresentação dos pratos se transformam até à contemporaneidade.

Domingues Rodrigues, autor do primeiro livro de cozinha publicado em Portugal, é apresentado em primeiro lugar nesta trilogia. À sua obra *Arte de Cozinha* fomos buscar a organização da apresentação do desenvolvimento temático.

Maria Rodrigues – a Avó Micas – é uma chefe de cozinha profissional, que reúne também, à volta da sua mesa, a família gulosa. Através de sucessivas entrevistas, esta cozinheira acrescenta o registo escrito da transmissão das receitas da oralidade.

Silvestre Inácio é o terceiro personagem das receitas do livro, que representa uma geração de

chefes academicamente escolarizados. O seu trabalho baseia-se numa cozinha tradicional portuguesa que explora e apresenta de modo distinto dos outros dois autores.

A Avó Micas e o chefe Silvestre conhecem-se, pois trabalharam em restaurantes vizinhos e da mesma família, o Restaurante Laranjeira e o da Casa Melo Alvim. Os dois autores apreciam mutuamente os pratos que cada um confecciona. A Avó Micas costuma comentar: “lá em cima [Casa Melo Alvim], eles não fazem bem os filetes (...) mas gosto daquela massa fininha das empadinhas de lampreia.” Sobre a forma de confeccionar o sarrabulho, Silvestre comenta: “Para isso conversas com a tua avó, que te conta os segredos que sabe de cor.” Este projecto gráfico editorial é ilustrado por Tiago Albuquerque, autor das imagens que acompanham as receitas, a quem se propôs ter em conta expressão de Brillat-Savarin, que parece ser ainda nossa contemporânea, “diz-me o que comes, e dir-te-ei quem és”.

O segundo fragmento deste texto, apoiado em Serge Gruzinski, no livro *La Pensée Métisse*, pretende enquadrar a importância das rotas de mestiçagem na alimentação, bem como o impacto que os intercâmbios provocaram no nível da disseminação de formas de pensamento e de arte, de bens e produtos. Pretendemos que o conteúdo deste fragmento, tal como o anterior, se integrem, ainda que implicitamente, no livro *Mais Olhos que Barriga*. Questões como estas encontram-se no âmago da culinária em si mesma, representadas nos produtos e nos modos de cozinhar e, apresentam-se à mesa, nos protocolos e *performances*.

O terceiro fragmento deste texto procura desenvolver transversalidades entre arte, ciência e gastronomia. Apoiado na teoria “estética relacional” de Nicolas Bourriaud que caracteriza a arte como uma actividade que promove relações com o mundo, suportadas em signos, formas ou objectos, em paralelo com a linha de pensamento de Marc Augé. Para isso apresentam-se alguns exemplos, dos quais se destacam Leonardo da Vinci, que apresenta uma primeira abordagem da confecção de pratos e sua apresentação, bem como de práticas à mesa; Brillat-Savarin que, no século XIX, surge com o primeiro contributo da ciência com a sua obra *Physiologie du Goût* e Ferran Adrià, hoje chefe em destaque no campo da apelidada “cozinha molecular”.

No quarto fragmento deste texto apresentam-se as primeiras interligações relativas às questões em causa nesta dissertação. Desenvolvem-se possíveis relações entre cozinha e edição, lembrando o percurso das artes gráficas e dos desenhos de terreno no âmbito do desenvolvimento das ciências naturais, salientando a importância de autores como Garcia de Orta no seu livro *Colóquios dos Simples e Drogas e Cousas Medicinais da Índia, e assi dalgumas frutas achadas nella, onde se tratam algumas cousas tocantes a medicina prática, e outras cousas boas*

pera saber e do cientista sueco Linneaus, como um dos primeiros cientistas, anteriores ao aparecimento da fotografia, que estudou detalhadamente plantas e animais no seu livro *Systema Naturae*. Lembra-se a fotografia recente, que também representa modelos reais e pergunta-se: num tempo em que ficção e realidade se confundem, em que a autoria e a individualidade sobressaem, como se cruzam estas questões com a especulação e a criatividade dos chefes de cozinha e dos ilustradores?

No quinto e último fragmento deste texto, localizam-se e contestam-se, de forma resumida, pontos-chave do processo de construção do livro *Mais Olhos que Barriga*: a sua premissa, opções e limitações do projecto, bem como orientações ainda em aberto relativamente à sua edição.

1 – Três gerações na cozinha

Esta dissertação tem como objectivo pensar a identidade portuguesa através do património gastronómico, inscrito em contextos internacionais seus contemporâneos.

A identidade relaciona-se, numa primeira instância, com memória e herança cultural, mas este conceito inclui, também, a influência de dinâmicas sócias que participam na sua construção. A propósito, tomamos uma referência de Italo Calvino: a identidade, tendo sempre uma geometria variável, sendo construída a partir de interacções humanas, é comparável a uma viagem: muda “de acordo com o itinerário realizado”¹, à medida que o viajante avança, faz descobertas e opções.

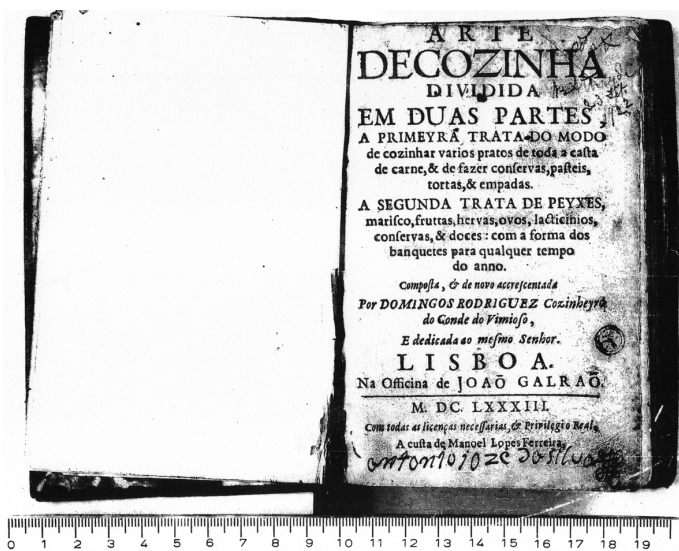
Esta frase de Calvino aplica-se também ao processo de desenvolvimento desta dissertação. Pretende-se que este estudo seja uma viagem de descoberta, mas também de reflexão. Nesta, foram-se progressivamente abrindo os sentidos para a forma dos produtos e para os aromas dos condimentos e temperos, para as cores e sabores, mas também a atenção para encontrar relações entre culinária e design. Seguindo Italo Calvino, fizemos também opções na construção deste texto, muitas das quais incluem a própria apresentação de conteúdos. Escolhemos, portanto, três autores que se situam em contextos temporais e sociais diferentes: Domingos Rodrigues, Maria Rodrigues e Silvestre Inácio. Estes protagonistas, através do seu legado, vão ajudar a procurar dar a entender os momentos em que trabalharam, o modo como actuaram, ou actuam, no seu contexto social. As suas receitas e experiências profissionais integram este mesmo texto, e são também incluídas no projecto *Mais olhos que Barriga*, o livro que acompanha esta dissertação. Neste primeiro fragmento de texto, são apresentados os protagonistas. Nos seguintes, serão convidados sempre em convocatória.

Domingos Rodrigues escreveu, em 1693, o primeiro livro de cozinha² portuguesa, dedicado ao Conde de Vimioso, mecenas desta obra intitulada *Arte de Cozinha*. A editora Colares reeditou-o recentemente, sendo a segunda edição prefaciada pelo historiador e gastrónomo – Alfredo Saramago –, autor de várias obras de história e antropologia das tradições gastronómicas portuguesas.

¹ CALVINO, Italo - *As Cidades Invisíveis*. Lisboa: Teorema, 1990, p. 30.

² Consultar glossário: cozinha, p. 63.

Aqui encontra-se o que este último autor designa “gastronomia da palavra”³. Com denominação salienta a necessidade do registo escrito daquilo que até aí, dito oralmente, permanecia em registo na memória: o receituário, os aromas e paladares, as formas e as cores que os artífices / artistas do cozinhar experimentam no acto da preparação, aquilo que o “comedor” experiência no momento da prova, bem como as artes da mesa.



Domingos Rodrigues
1693 | Arte de Cozinha

O livro citado confere no seu título a consciência artística deste ofício. Domingos Rodrigues, cozinheiro de D. Pedro II, deixou-nos como legado a génese da fixação das receitas – até aí transmitidas oralmente – que se perpetuariam no tempo, de forma quase inevitável, até aos nossos dias. E, como se remontássemos no tempo, para mergulhar nas tendências e usos do último quartel do século XVII, num momento em que pela mão deste cozinheiro, Portugal acompanhou a viragem europeia na arquitectura gastronómica, na forma de preparar e de apresentar o que se comia.

Já no século XVI tinham sido introduzidas novas formas de cozinhar e renovados os rituais da mesa, característicos da Idade Média. Vieram influências de França instituídas, sobretudo, em Versalhes, com o Rei-Sol.

³ SARAMAGO, Alfredo - “A gastronomia pela palavra” Prefácio, in RODRIGUES, Domingos - *Arte de Cozinha*. Sintra: Colares, 2001, pp. 9-10.

Este país deixou-nos um importante legado de onde sobressai a promoção da arte de ofícios ligados à cozinha.

Outras mudanças se operam então, como a busca dos produtos agrícolas nas quintas e nas serras próximas, como acontece em Versalhes, onde Jean de La Quintinie, o hortelão que preparava para Luís XIV os frutos e legumes e onde havia “gente especializada e encarregada”⁴ de fazer chegar ao palácio os melhores peixes, carnes e condimentos, de forma a marcar as refeições como acontecimentos sociais e políticos.

Muitos cozinheiros de hoje continuam a manter preferência por produtos-da-terra, elegendo fornecedores de confiança, apesar da internacionalização dos bens e igualmente, dos chefes de cozinha.

Em França, outro aspecto relevante será verificar que o uso das especiarias orientais – que tinham constituído um grande atractivo quando chegaram à Europa – foi sendo progressivamente substituído pelos aromas mais franceses como as chalotas, o cebolinho, as anchovas e as trufas. Quanto aos molhos, começam também a surgir outras preferências: por exemplo o molho-verde, vulgar na Idade Média – feito a partir de salsa, gengibre e vinagre – foi substituído pelo molho-branco, com muita manteiga. Os agrídoces passaram a ser considerados “ridículos e fora de moda”⁵, enquanto que hoje parecem estar de volta. Um breve confronto com as informações biográficas de Domingos Rodrigues, deixa-nos a convicção de que o seu percurso de vida poderá ter ditado, por analogia, o percurso da génese e a evolução da cozinha portuguesa, que então regressa à preferência de alguns produtos e “antes-de-fazer” ligados à região, ao *terroir*.

O autor do primeiro livro de cozinha em Portugal nasceu na região de Lamego, em 1637, e foi morrer em Lisboa em 1719. O percurso migratório de Domingos Rodrigues passa do interior da província para a capital, mas a influência da cozinha francesa e dos hábitos que a rainha D. Maria Francisca trouxe consigo, são determinantes na sua obra *Arte de Cozinha*, que reflecte as suas múltiplas experiências, incluindo as novas tendências da cozinha francesa.

A segunda protagonista deste texto, bem como do projecto *Mais Olhos que Barriga* chama-se Maria Rodrigues Ferreira. Nasceu em 1922, numa aldeia perdida nos Arcos de Valdevez, cujo nome – Cabana Maior – parece descrever a sua alma. Igualmente migra para Lisboa, de onde

^{4,5} SARAMAGO, Alfredo - “Situação da arte da cozinha nos finais do século XVII” Prefácio, in RODRIGUES, Domingos - *Arte de Cozinha*. Sintra: Colares, 2001, pp. 11-15.

volta à região minhota, agora, para Viana do Castelo onde, desde 1942, dirige o Restaurante Laranjeira.

A Avó Micas, a marca de identidade de uma família de gosto variado que cresceu à volta da energia calma e doce desta cozinheira que deixa na memória dos sentidos de quem prova os seus cozinhados, uma memória de formas, de cheiros, de cores e de gosto, únicas e irrepetíveis, como também de reunião familiar.

São os sabores da casa, a vontade de retornar aí, ao forno / fogão familiar e à conversa doce, que sempre se inicia assim, “e então avó, conta-me como fazes... o sarrabulho, o cozido, os rissóis de vitela, o arroz doce, o espera-maridos, ...”

A Avó Micas é, pois, uma chefe de cozinha profissional e também de uma célula familiar, que se vai alargando a todos os que se sentam à mesa, cujas iguarias são preparadas por si. De Cabana Maior, a Avó Micas levou a sua memória de jovem e a sua identidade que inclui o sabor imenso aprendido de pequenina, de como se semeia a batata que há-de colher, o feijão e a penca com que se há-de deliciar a família e os seus clientes, como se muge a vaca de que se beberá o leite e fará a cremosa manteiga, ou como se alimenta e depois mata o galo pica-no-chão, cuja canja há-de servir em dia de festa ou quando os filhos nascerem e depois os netos, cujas mães urbanas se espantam com a sua vitalidade. E o arroz de cabidela que há-de surgir, com a carne negra e rija, como já quase não há, a não ser em sua casa – a dos capões que ainda hoje chegam de Cabana Maior – e os ovos caseiros com que se hão-de fazer os doces-de-colher e o pão-de-ló dos Arcos.

Esta cozinheira permitiu uma entrevista à sua neta, investigadora da presente dissertação que, entrando no âmbito familiar, a pretendeu focar na sua pesquisa. Para tal registou a sua voz, pois o seu receituário é oral. Ao ritmo de conversa, em que os produtos e rituais de elaboração são designados por termos que lhe são próprios, tal como as proporções que são referenciadas de forma que aparenta ser imprecisa, mas que para si são certas e rigorosas: “uma mãozinha, uma manadinha; uma malguinha, um punhadinho, um puxadinho, uma chícara, etc.”

O seu discurso inclui, implicitamente, quem colabora na cozinha do restaurante: “a gente põe de molho o feijão (...) a gente costuma juntar uma manadinha de sal ...” Deste modo menciona também preferências dos clientes: “Eu ponho o feijão ao lado, para não misturar tudo, que há quem não goste. Para mim, gostava junto.”

É respeitável ver e ouvir e, agora, no contexto deste projecto, pensar no valor desta mulher / cozinheira de uma grande “Cabana”, a família que soube construir e que junta à volta dos almoços de domingo. O mesmo acontecia nas refeições dos seus hóspedes, desde o tempo da pensão familiar onde a Avó Micas presidia na cozinha, à confecção das íscas de fígado, dos

bolinhos de bacalhau, do escabeche de carapau, das moelinhas, etc., até hoje, no restaurante, onde há a presença de um jovem chefe. Sobre este comenta: “o rapaz, bem que é de bom feitio, está sempre a mandar-me descansar... mas eu é que tenho de lhe chegar as coisas.”

A Avó Micas permite reflectir sobre os hábitos de selecção e confecção / construção de práticas culinárias familiares e profissionais, comuns em Portugal, a que novos elementos se vêm hoje juntar. Procuraremos mostrar através do terceiro protagonista deste texto e do projecto, através do qual voltamos, de novo, a públicos requintados. Referiremos a carreira de jovens chefes, dos quais seleccionamos o chefe Silvestre.

Silvestre Miguel Correia Inácio nasceu em 1980, em Viseu; frequentou o curso de cozinha na Escola de Hotelaria e Turismo do Porto. Dos estágios à chefia de cozinha em lugares de referencia foi fácil. Em Silvestre nota-se criatividade e competência profissional, bem como o espírito de iniciativa, gosto de aprender e aprofundar o que vai, como diz, “experimentando”. Este chefe e consultor de cozinha trabalhou na Pousada de Santa Maria do Bouro e colaborou no restaurante *Bull&Bear*, de Miguel Castro e Silva (co-autor do livro *ABC dos Sabores Portugueses*).

Silvestre é um protagonista diferente dos anteriores. Com efeito, este jovem chefe inscreve-se numa geração escolarizada, caracterizada por uma opção profissional consciente e, sobretudo, motivada em crescendo pelo contacto com profissionais internacionais. Diz-nos: “o gosto pela cozinha já existe desde pequeno mas só se tornou realidade quando frequentei o curso, e com o contacto com outros profissionais a vontade cresceu.” Porém, a presença da preferência dos sabores autênticos, naturais e simples, parece permanecer também: “gosto de coisas simples, práticas, de produtos naturais e sabores reais.” Voltamos, assim, às influências das aromáticas variadas, cultivadas no *terroir*, ou nos vasos do quintal da Avó Micas que usa quase só a salsa, os cominhos e o louro. Silvestre afirma: “sou fã de ervas aromáticas e de peixe, a sua variedade é enorme, o que me permite continuar a experimentar estes sabores genuínos. (...) Gosto de comer coisas feitas pelos outros para descansar e apreciar... gosto de uma cozinha de humor.”

Ao contrário da Avó Micas, o chefe Silvestre pesa rigorosamente as percentagens numa balança electrónica, anota e desenha a apresentação dos seus pratos e refaz resultados da sua experiência até ao apuramento final. É de referir a contemporaneidade da sua orientação, inscrita no âmbito da cozinha de autor, onde a inventividade e originalidade pessoais assumem relevância, para – tal como na arte contemporânea – dar lugar ao único e à heterogeneidade que caracterizam as artes nos tempos actuais. O nome público do autor

torna-se num capital simbólico⁶, progressivamente construído segundo estratégias também pessoais, constituindo uma mais valia económica, tanto para o chefe, como para o próprio restaurante que dirija, ou até mesmo, para o mercado editorial, através dos livros que publique.

Para concluir, devemos pôr em relevo que a arte de cozinhar é, desde o século XVII, um acto praticado em equipa e hierarquizado: Domingos Rodrigues era o responsável máximo da cozinha da Corte de D. Pedro II; a Avó Micas foi “e ainda quer ser...” a responsável e cozinheira-chefe de um grupo de mulheres que exercem o seu ofício, primeiramente como responsáveis da alimentação familiar, e se transforma na coordenadora dos serviços de cozinha de uma pensão familiar e depois de um restaurante. O chefe Silvestre coordena a sua equipa e pretende, hoje, aliar o gosto familiar com o requinte de uma cozinha de referência internacional.

⁶ Como refere Bourdieu “o capital do artista é um capital simbólico” que considera estar ligado à “dominação simbólica” ou “poder simbólico”. Para este autor, as instituições e os autores têm um determinado capital simbólico que vai sendo construído. Neste contexto, incluímos também os chefes de cozinha contemporâneos. Frequentar um restaurante ou comprar um livro de um chefe reconhecido implica trocas simbólicas entre consumidor e autor e / ou empresa, podendo entrar então em cena o capital simbólico, isto é, o conhecimento e reconhecimento das obras dos autores e / ou dos restaurantes.

Quando a identidade e o capital simbólico construídos por autores e empresas são reconhecidos publicamente, apresentam-se como mais-valias e atractivos para o mercado e para o consumo.

O nome – o reconhecimento público – tem um efeito “mágico”, como salienta Bourdieu: “para que Duchamp possa fazer Duchamp, era preciso que o campo estivesse constituído de maneira a fazer Duchamp possível...”.

O mesmo se pode dizer de Jurgen Bey, de Martí Guixé e de outros designers que trabalham na fronteira arte / design. Pela mesma razão, Álvaro Siza, devido ao seu capital simbólico, pode transformar um cálice tradicional de vinho do Porto, nacional e internacionalmente conhecido. A assinatura de Stefan Sagmeister, como a de Siza e de tantos outros autores, incrementa as vendas, tal como acontece com o nome do chefe Ferran Adrià ou do seu restaurante *El Bulli*.

BOURDIEU, Pierre - “Capital simbólico”, *Razões Práticas*. Lisboa: Celta, 1997, pp. 80-90.

2 – Rotas de mestiçagem

A mestiçagem está desde sempre ligada à ideia de viagem, de encontros e de contactos humanos. Longe de ser apenas biológica, reflecte-se no pensamento, na língua, nas materializações do imaginário, bem como em muitas práticas e comportamentos humanos, sendo geradora de múltiplas formas de interculturalidade. Em todos estes aspectos cria sempre o imprevisível; é promessa de futuro. Cada caso que se observe tem, nas práticas quotidianas, as suas características particulares, as suas razões de existência, a sua dinâmica própria.

Todo o pensamento mestiço faz a mediação entre, pelo menos, duas visões do mundo. Acontecem diálogos e confrontos, tensões ou resoluções temporárias entre dois territórios, em que nada é definitivo, nem nenhum triunfa sobre o outro.

Serge Gruzinski, no livro *La Pensée Métisse*, designa por primeira globalização a amplitude das viagens e descobertas realizados no século XVI, por portugueses e espanhóis. Os intercâmbios provocaram a disseminação de formas de pensamento e de arte, de bens e produtos e, conseqüentemente, múltiplas formas de mestiçagens.

Antes, mesmo, “(...) a rede de contactos que se estabeleceu há séculos em toda a bacia Mediterrânea, originou uma cultura compósita da qual são frequentemente citados inúmeros casos de mestiçagem. Diálogos entre modos de pensar e fazer, imaginários e visões do mundo, crenças e religiões, razões práticas diversas, fizeram com que, ainda hoje, possamos observar mestiçagens na configuração de edifícios e artefactos móveis, como também no modo de conjugar materiais ou técnicas de construção e produção. A própria alimentação é também um importante testemunho.”⁷

Através do que vários autores designam primeira globalização (viagens e descobertas sobretudo dos portugueses e dos espanhóis) muitos produtos alimentares vieram para a Europa e foram integrados na alimentação comum (especiarias, batatas, tomates, chá, chocolate, perus).

A partir do século XVI terão ocorrido o que hoje chamamos “roteiros gastronómicos”, cuja influência em termos de produtos e de confecção poderemos dar a conhecer no projecto

⁷ CAMPOS, Ana - “Ramón Puig: um pensamento mestiço”, Seminário: *Mediterrâneo - Perímetro Aberto*, Senhora da Hora: ESAD - Escola Superior de Artes e Design, 2003.

que apresentaremos – *Mais Olhos que Barriga* –, nomeadamente hábitos relativos a aves, caça, vegetais e doces.

Como já se referiu, Domingos Rodrigues foi cozinheiro principal de D. Maria até morrer e as influências francesas que a rainha trouxe consigo reflectem-se na obra *Arte de Cozinha*, onde se evidencia também muito do “nosso aconchego aos ingleses, e principalmente os vestígios que os mouros aqui deixaram.”⁸ Ainda que a paleta de utilização das especiarias tenha sido reduzida, pois, em exagero, contribuía para a ausência do paladar original: o caril, o açafraão e a canela continuaram a estar presentes, quase da mesma forma como eram utilizadas nessa altura, também nas receitas da *Arte de Cozinha*. “Tratava-se de produtos que tinham tido uma menor divulgação do que as outras especiarias, e constituíam ainda símbolo de prestígio em cozinhas ricas.”⁹

A Avó Micas usa quase só a salsa, os cominhos, o funcho e o louro, para além do uso recorrente à castanha, complemento da alimentação portuguesa na Idade Média que, com as viagens ultramarinas que originaram a primeira globalização, foi progressivamente substituída pela batata.

Muitos dos produtos mencionados foram já assumidos e integrados no nosso quotidiano. No mundo de hoje, em que a circulação de bens atingiu a escala planetária, já nem nos lembramos da verdadeira origem de alimentos como o chocolate ou de outros já referidos que são componentes de múltiplos pratos.

Através da actual globalização apoiada nas tecnologias de informação e *media*, os contactos são muito facilmente difundidos até ao nível estético.

No trabalho do chefe Silvestre, a apresentação dos pratos é tão importante como a escolha dos produtos e a sua confecção. Todas as receitas de Silvestre são documentadas numa ficha, em papel e formato digital, com indicadores de quantidades, notas de confecção, rácios e um desenho da disposição e decoração dos alimentos no prato. Tal com Adrià e todos os outros grandes chefes, Silvestre concentra-se na vertente estética. A actual globalização disseminou o conceito: os olhos, antes de mais, também comem. A apresentação prefere-se minimalista; no próprio prato, maior que há alguns anos, fazem-se verdadeiras composições de cores, sabores e texturas, sendo visível a vontade de ser criativo. Este modelo estético contaminou o design de produto e a indústria. Nas feiras industriais internacionais, ganha relevo o *tableware*, que segue e serve o mesmo conceito. No presente modelo estético combina-se o apelo aos cinco sentidos, sobressaindo o olhar, o olfacto, o paladar e, em certos casos, o tacto.

^{8,9} SARAMAGO, Alfredo - “Nota final” / “Temperos” Prefácio, in RODRIGUES, Domingos - *Arte de Cozinha*. Sintra: Colares, 2001, pp. 28-29 e 22.

3 – Arte, ciência e gastronomia

A mesa e a cozinha têm sido representadas nas artes desde tempos imemoriais, representando alimentos, tanto como bem essencial, como pelo aspecto visual, como também porque a mesa representa um ponto de reunião pelos mais diversos motivos sociais. Um primeiro exemplo a lembrar é a última ceia de Leonardo da Vinci. O espaço escolhido para mostrar esta reunião de Cristo com os apóstolos não será certamente aleatório, por exemplo, no campo. Assim, mostra a importância social do encontro à volta da mesa como o lugar relacional mas também, neste caso, privado, para um encontro do que hoje designaríamos líderes de uma comunidade político-religiosa.

Umberto Eco salienta Arcimboldo porque, abandonando o “Belo dos critérios de medida, de ordem e de proporção” nos remete para a subjectividade. Considerado menor em Itália, este artista elabora “composições surpreendentes, os seus retratos, em que os rostos são compostos por objectos, vegetais, frutos e por aí além, surpreendem e divertem os espectadores.”¹⁰



Giuseppe Arcimboldo
1956 / *Water*
Óleo sobre madeira

¹⁰ Eco, Umberto - *História da Beleza*. Lisboa: Difel, 2004, p. 220.

Sobretudo a partir do período barroco são frequentes as representações de alimentos em naturezas mortas, representando frutas, caça e outros alimentos. Em muitas destas imagens sobressai a curiosidade por alimentos exóticos que tinham chegado através da primeira globalização.

Alguns dos artistas do movimento *Fluxus*¹¹ abordaram também a alimentação. Como John Cage constatara nos anos de 1950: “Cooking is composing.” A comida, os meios orgânicos, os dejectos, prestam-se não só como matéria plástica, mas também como crítica social e política .

Através de uma abordagem sinérgica, o projecto *The Sonic Kitchen* apresenta a refeição como entendimento sensorial potenciador de interacção social. Este projecto é inspirado por artistas que trabalham a aproximação a uma “arte completa”, de unificação sensorial, tecnológica e alimentar. Destes artistas destaca-se, no contexto desta dissertação, Daniel Spoerri (*Eat Art*).

Nos finais do século xv, Leonardo da Vinci foi “Mestre de Festas e Banquetes” na corte dos Sforza. No livro *Notas de Cozinha de Leonardo da Vinci*, que corresponderá, segundo vários autores, ao texto que tem sido designado por *Codex Romanoff*, apresenta uma primeira abordagem da confecção de pratos e sua apresentação, bem como dos hábitos à mesa. No fragmento “Acerca dos Banquetes” comenta: “O meu Senhor despreza os alimentos simples que eu lhe proponho para os seus banquetes e insiste nos seus pratos bárbaros. Cabe-me ornamentá-los o melhor possível: por todo lado plantas odoríferas, libelinhas e repuxos; o som dos grilos no exterior, a água de rosas para a mesa dos comensais; ouro em pó lançado sobre os nabos (...) E, no entanto, eu trocava este ‘tudo’ pela visão de um simples prato da minha invenção sobre a sua mesa.”¹²

Num projecto integrado que elaborou para a transformação da cozinha dos Sforza, da Vinci introduz máquinas e equipamentos sofisticados, mas também um espaço onde

¹¹ Em Latim, como noutras línguas, *fluxus* significa fluxo. De forma semelhante, a palavra *flux* (em inglês) é utilizada de várias formas para significar “a state of continuous change (...) a fusion (...) a gushing of fluid from a body.” *Fluxos* é também a designação atribuída por George Maciunas ao movimento artístico iniciado em 1961-1962 que se prolongou pelos anos de 1960 e 1970, caracterizado por uma forte atitude dadaísta. Este movimento promovia a experimentação artística combinada com um activismo social e político, uma frequente celebração anarquista de mudança. As actividades da *Fluxus* resultavam, muitas vezes, nas apelidadas *Aktions* – projectos que desafiavam a definição de arte como veículo de ideias, apenas; focada nos objectos – *performances*, teatro de rua, concertos de música electrónica – em muito semelhantes ao que, nos Estados Unidos, era conhecido como *Happenings*.

¹² da VINCI, cit. por Shelag e Jonathan Routh - *Notas de Cozinha de Leonardo da Vinci*. Portugal: Terra Mágica Editores, 2005, p. 147.



Josefa d'Óbidos
1679 | *Natureza Morta*
Biblioteca Municipal Anselmo Braamcamp Freire, Santarém.



Daniel Spoerri
1978 | *Eaten partly by: Visitors of the Biennale of Sydney*

trabalhariam escultores que interviriam na decoração dos pratos, tendo mesmo o papel de esculpir produtos como nabos e beterrabas.

Leonardo interroga-se acerca das razões pelas quais Ludovico Sforza, sendo um conhecedor e mecenas da arte, mantém hábitos à mesa desajustados de um mundo renascentista em plena mudança, parecendo manter, em privacidade, práticas medievais. No fragmento “Há hábitos impróprios que um convidado à mesa do meu Amo não deve contrair”, apresenta uma listagem de conselhos, dos quais citamos alguns: “Não deve colocar no prato do vizinho partes desagradáveis ou semimastigadas da sua própria comida, sem primeiro lhe pedir autorização. Não deve limpar a sua faca às vestes do vizinho (...). Não deve retirar comida da mesa, colocando-a na bolsa ou na bota para consumo ulterior. (...) Não deve cuspir na frente do meu Amo. (...) Não deve meter o dedo no nariz ou no ouvido durante a conversação (...). E se sentir vontade de vomitar que abandone a mesa. Tal como se tiver de urinar.”¹³

Estas recomendações, que hoje nos parecem caricatas, inscrevem-se num contexto sócio-histórico em plena mudança onde não tinham ainda chegado à intimidade da habitação, considerações acerca do modo de estar e conviver à mesa. No referido livro aparecem desenhos de da Vinci com estudos para guardanapos, cujo uso lhe parece indispensável introduzir para que os convidados de Sforza passem a utilizá-lo como prática de higiene e promoção de boas maneiras, em lugar de recorrerem à toalha ou mesmo a animais, que conviviam com os hóspedes junto à mesa das refeições. “O meu Senhor Ludovico tem por costume atar coelhos com fitas às cadeiras dos seus comensais, para que estes possam limpar as mãos engorduradas às costas do animal, costume que considero impróprio da época em que vivemos.”¹⁴

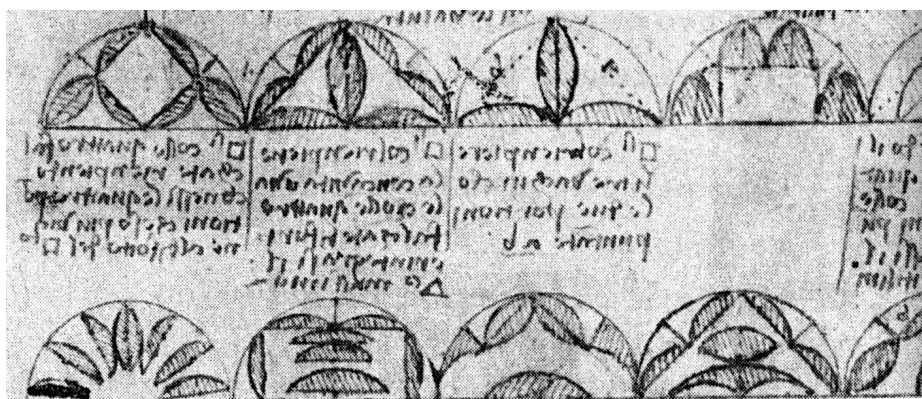
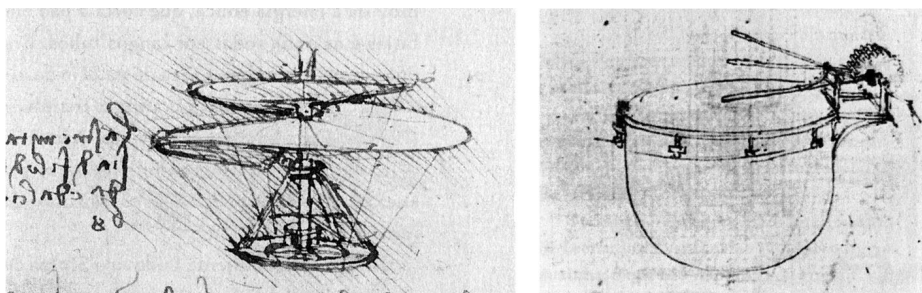
Desde a primeira publicação do *Codex Romanoff*, tem havido quem comente que da Vinci introduziu a *Nouvelle Cuisine*¹⁵. Do ponto de vista visual, no modo como pretendeu apresentar os pratos existem, de facto, semelhanças.

Podíamos hoje dizer que, na mente de Leonardo da Vinci, estavam dois termos que estariam para nascer: *gourmand*¹⁶ e *gourmet*¹⁷.

^{13, 14} da VINCI, cit. por Shelag e Jonathan Routh - *Notas de Cozinha de Leonardo da Vinci*. Portugal: Terra Mágica Editores, 2005, pp. 221-22.

¹⁵ Consultar glossário: nova cozinha, p. 75.

^{16, 17} Consultar glossário: “gourmands” e “gourmets”, p. 71.



Leonardo da Vinci.

Notas de Cozinha de Leonardo da Vinci

(em cima e à esq.) - [MsB. Fol.83v.] Acessório da “Lâmina misturadora” projectado por da Vinci para ser accionado por um conjunto de rodas dentadas e manivela, substituído o sistema do almofariz e do pilão e a sua extensa variedade de utilizações. Embora em vida da Vinci tenha tido dificuldade em encontrar algo a que pudesse adaptá-lo, Melzi recorda que trinta anos após a morte do Mestre, ainda se encontrava em funcionamento, na principal fábrica de salsichas de Milão, uma variante muito próxima deste dispositivo.

(em cima e à dir.) - [Cod.Atl. 355r-c.] Projecto de da Vinci para um tambor semimecânico (sendo as baquetas volteadas por uma roda dentada posta em acção por uma manivela) que era um dos instrumentos musicais programados para acompanhar o trabalho nas novas cozinhas por ele projectadas para Ludovico no castelo Sforza.

(em baixo) [Cod.Atl. fol. 167r. a-b.] Alguns dos projectos de Leonardo da Vinci para dobrar guardanapos. Havia outros mais elaborados sendo os guardanapos dobrados em forma de pássaros, flores e palácios.

Estes termos franceses que não têm ainda hoje tradução, evocam uma hierarquia: o *gourmand* gosta da boa mesa mas também da quantidade, o *gourmet* sabe escolhê-la e apreciá-la, com sofisticação. Deste último resultaria gastronomia¹⁸ que, a partir do século XIX se relaciona com a arte de “bem-acolher”, da qual faz parte uma boa refeição em que se conjugam quantidade, qualidade e boa preparação.

Leonardo da Vinci, curioso e interessado por tudo que respeita as artes e as ciências, ao pensar em gastronomia centrou-se em aspectos estéticos, ou seja, na renovação de modos de estar à mesa – que incluíam aspectos relacionais do seu Amo e da Corte –, bem como na apresentação dos pratos e na criação de artefactos para a mesa – como mediadores simbólicos entre o seu Amo e os convidados.

No século XIX, com Brillat-Savarin, surge um primeiro contributo da ciência. A sua grande aspiração era o rigor científico, embora hoje ofereça algumas dúvidas neste aspecto. Enquadrado na sua época, continua a ser uma referência na gastronomia e nas artes da mesa, pelo que esta obra tem sido recorrentemente analisada. Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), escreveu a obra cujo título completo é *Physiologie du Goût, ou Méditations de Gastronomie Transcendante; ouvrage théorique, historique et à l'ordre du jour, dédié aux Gastronomes parisiens, par un Professeur, membre de plusieurs sociétés littéraires et savants*, publicado no primeiro quartel do século XIX.

Este francês, com profundo interesse por gastronomia, era advogado e político, e estudou também medicina e química. A obra de Brillat-Savarin “conheceu imediatamente o êxito, suscitou entusiasmo de Balzac, mas também a inveja de alguns, como Carême e o marquês de Cussy, mesmo o desprezo de Baudelaire. Grimod de La Reynière tinha aberto a via na literatura gastronómica, mas a ambição de Brillat-Savarin era fazer da arte culinária uma verdadeira ciência, apelando para a química, para a física, para a medicina e para a anatomia (...). Entrega-se a uma análise aprofundada da ‘mecânica’ do gosto. Discorre sobre a magreza e a obesidade, sobre a influência da dieta sobre o repouso, o jejum, o esgotamento e a morte! O seu espírito dialético leva-o a tratar o seu tema como uma ciência exacta, indo dos efeitos às causas. (...) Mas, em Brillat-Savarin há também o contista de inúmeras anedotas, o defensor da gula, de estilo elegante e não destituído de humor.”¹⁹

¹⁸ Consultar glossário: gastronomia, p. 70.

¹⁹ Consultar glossário: Brillat-Savarin, p. 61.

Muitos restaurantes incluem hoje verdadeiras cozinhas-laboratório. As explorações tecnológicas da gastronomia molecular, como se observa hoje, por exemplo, com Ferran Adrià, não pretendem substituir a química e a física pela arte, mas sim fornecer à arte culinária meios de expressão – novos paladares e texturas.²⁰

Certas universidades oferecem cursos de “culinologia” através de programas que associam ciência e tecnologia. O interesse por estas questões é crescente, dado o reconhecimento do contributo da alimentação para o bem-estar. A ciência alimentar nem sempre se interliga com questões estéticas ou da arte culinária, focando, preferivelmente, a saúde.

Uma breve reflexão mostra-nos que nem só as tecnologias ligadas a ciências como a física, a química ou a biologia, estudam o ramo alimentar e influem na cozinha e na gastronomia. As ciências sociais e humanas também se dedicam a estas áreas.

Segundo a sociolinguística, os termos surgem porque algo precisa de ser nomeado e, assim, diferenciado relativamente a outras coisas existentes e socialmente conhecidas e utilizadas e que, portanto, já entraram no domínio de dada língua, tendo uma designação que lhe é própria. Segundo Roland Barthes, “não entra nada na língua que não tenha sido experimentado pela fala, mas, inversamente, não é possível nenhuma fala (isto é, não corresponde à sua função de comunicação) que não seja proveniente do ‘tesouro’ da língua. Este movimento é ainda, pelo menos parcialmente, o de um sistema como o da alimentação (...). A língua é elaborada, não pela ‘massa falante’, mas por um grupo de decisão.”²¹

A propósito destas questões, notamos que em francês, as palavras *gourmand*, *gourmet* eram usadas indiferenciadamente até ao século XVIII. De sucessivas renovações, resultou o refinamento estético da gastronomia e, conseqüentemente, dos paladares, fazendo redefinir o conceito de *gourmet*, distinguindo-o e passando-o para um nível superior na arte e na estética gastronómicas.

Em Portugal, já Domingos Rodrigues tinha caminhado no sentido da linguagem culinária *gourmet*. Mas, ainda hoje, a cozinha comum, caseira ou profissional é, salvo casos raros, *gourmand*. Associa a qualidade dos sabores da arquitectura gastronómica à abundância e fartura; não inclui preocupações estéticas na apresentação dos pratos.

O que se querará dizer quando se refere “os olhos também comem”? Talvez a abundância e o “apetitoso” como mais-valias associadas a sabores e dir-se-ia aos olhos, tenha surgido de tempos pouco favorecidos economicamente. Fernando Rosas considera que, em Portugal, o

²⁰ “Rapprocher la science et la cuisine” - <http://www.pierre-gagnaire.com/index-fr.htm> (visitado em 06 de Agosto de 2008).

²¹ BARTHES, Roland - “Seguido de elementos semiológicos” in *O Grau Zero da Escrita*. . Lisboa: Edições 70, 1971, p. 108.

desenvolvimento tardio da industrialização, nas décadas de 1930 / 1940, sem o apoio essencial de uma reforma agrária, provocou “falta de comida, matéria-prima e mão de obra”, bem como de consumidores. No capítulo “Moral e pouca comida”, comenta: “havia mesmo uma espécie de discurso acerca dos ‘benefícios morais do salário modesto’, meio para evitar que o operário o gastasse, sem critério, na taberna ou noutras ‘perversões’.”²²

Em França, no século XVI, alteram-se práticas culinárias e rituais da mesa. Atenta aos rituais notar-se-á brevemente, como a título de exemplo, as “50 maneiras cortesas de estar à mesa”, como a que refere o *Tratado de bom servir de la Riva*, do século XIII: “quem partilhar o mesmo prato com uma senhora deve partir-lhe a carne e mostrar-se atento e cortês...” Hábito inverso ainda se pode observar hoje em ambientes rurais, em que a mulher prepara “servilmente” o prato do homem desde a sua confecção à forma facilitada como ele o degusta ou devora. Foi em 1505 que se introduziu o uso da toalha de linho, o acompanhamento musical, já sem as trompetas marciais medievais, assim como o uso do garfo aparece na corte de Henrique IV e os copos de vidro de Murano substituem os copos de metal e, imagine-se, são introduzidos os lavabos com água perfumada para o ritual da lavagem das mãos, bem como os arranjos de folhas nas mesas.

Em Portugal as experiências de vanguarda, como a de Domingos Rodrigues, foram casuísticas. Inscrevem-se na Corte ou em meios economicamente abastados, como podemos observar na imponente baixela em prata desenhada por Bordalo Pinheiro para o Visconde de São João da Pesqueira. Este conjunto relaciona-se também com uma visão local das artes da mesa.²³

O surgimento de escolas foi muito tardio neste país. A cozinha de autor, como se observa em Silvestre, vem introduzir uma arquitectura gastronómica mais refinada e inventiva na confecção, bem como a vertente estética na apresentação: aposta em introduzir uma linguagem culinária *gourmet* e em incentivar nos clientes apetências com esta mesma qualidade.

²² Isto não implica que, como até hoje, se confeccionassem refeições de festa, mas nestas, como do dia-a-dia, permaneceu, em Portugal, a vontade de mostrar a abundância aos convivas, contrariando a carência do início do século XX. ROSAS, Fernando - “A ‘Indústria Nacional’”, in Mattoso, José - *História de Portugal*, vol. VII, Lisboa: Círculo de Leitores, 1994, pp. 61 e 94.

²³ SARAMAGO, Alfredo - “Situação da arte da cozinha nos finais do século XVII” Prefácio, in RODRIGUES, Domingos - *Arte de Cozinha*. Sintra: Colares, 2001, pp. 11



Rafael Bordalo Pinheiro

(esq.) Talher de sobremesa / Talher de peixe. Produtor: Reis & Filhos, 1899-1904. Baixela do Visconde de S. João da Pesqueira.

(dir.) Floreira. Produtor: Reis & Filhos, 1899-1904; ourives: Guilherme Soares. Prata branca e dourada 8333/1000 – Javali, Porto: 1887-1937; 68,5x33,4x33,4 cm. Baixela do Visconde de S. João da Pesqueira; propriedade da Diocese do Porto.

A esta orientação estão ligadas as lojas de mercearia fina, designadas *delicatessen*²⁴ ou *gourmet*, que têm vindo a emergir recentemente, a par da cozinha de autor e de novas apetências de um público português mais informado e viajado.

No entanto, em Português, há ainda uma outra questão linguística no contexto gastronómico que permanece inalterável. A palavra “esquisito” ainda significa “estranho”, diferentemente de palavras pares noutras línguas que, do ponto de vista etimológico, têm origem no Latim, *exquisitus* (raro, excelente). Deste termo resultaram: *exquis* (francês) *exquisite* (inglês) ou *exquisito* (espanhol), etc., que se prendem com sofisticação dos sabores, elegância e refinamento, aspectos desde há muito explorados na culinária, primeiramente em França, mas também, depois, noutros países. Em português a palavra degenerou e, da sua aplicação à alimentação resulta, por exemplo: “esquisito de boca” – estranhar certas comidas – que se opõem a “ter boa boca” – comer de tudo. Assim, do ponto de vista sociolinguístico, poderá observar-se que a subtileza, a raridade e a excelência dos paladares não tem sido assunto relevante na cozinha portuguesa.

²⁴ Consultar glossário: “*Delicatessen*”, p. 67.

A antropologia remete-nos para as relações humanas que, neste caso, transportamos para a mesa. Segundo Marc Augé, designa-se “simbólica a relação representada e estabelecida com os demais, a relação de complementaridade (...) A antropologia está essencialmente preocupada com a questão do sentido, na medida em que, do ponto de vista do antropólogo, o sentido é o sentido social, a saber, o sentido directamente prescrito ou indirectamente significado das relação dos homens entre si.”²⁵

À volta da mesa, a propósito de uma refeição, desenvolvem ou promovem-se um variado leque de encontros sociais e de relações humanas. Em família, em muitos países, não sendo Portugal excepção, a mesa continua a ser um pólo relacional importante. No quotidiano é lugar de conversa, de educação, de negociações, de entendimentos e desentendimentos de gerações, de consolidação de relações ou afastamento. Em dias de festa e grandes encontros da família alargada ou de amigos, à volta da mesa, estes aspectos podem incluir-se e alargar-se no núcleo presente, podendo dar-se, também, novos encontros e construção de novas relações recíprocas, mas não necessariamente simétricas. Em torno da mesa discutem-se grandes e pequenos negócios financeiros, bem como temas políticos. A mesa e a refeição são também centro de promoção de encontros amorosos, lugar onde despertam sentimentos e sentidos.

A propósito desta última consideração, em *Physiologie du Goût*²⁶, Brillat-Savarin introduzindo um aforismo, considerou a existência de um sexto sentido que agiria em função da mesa e da refeição para: o sentido generativo ou amor físico. “O tacto rectifica os erros da vista; o som, através do discurso, torna-se o interprete dos sentimentos; o paladar é apoiado pela vista e olfacto; a audição compara sons e aprecia a distância; o sentido ‘generativo’ apodera-se dos órgãos de todos os sentidos.”

Centramo-nos em Augé, preferivelmente. À mesa, definem-se relações simbólicas “relações pensadas e instituídas entre os indivíduos, relações que surgem sob o signo da necessidade, desde o momento em que o pensamento do indivíduo por si só, é impossível.” A mesa da refeição é, pois, um lugar simbólico, “estabelece uma relação de complementaridade” entre seres e realidades.²⁷

²⁵ AUGÉ, Marc - *Hacia una Antropología de los Mundos Contemporâneos*. Barcelona: Gedisa, 1996, pp. 83-84.

²⁶ BRILLAT-SAVARIN - *Physiologie du Goût*, edição electrónica publicada por *eBooks@Adelaide*, disponível em formato HTML cedido por por Steve Thomas. (última actualização em 29 de Abril de 2007).

²⁷ AUGÉ, Marc - *Hacia una Antropología de los Mundos Contemporâneos*. Barcelona: Gedisa, 1996, pp. 39 e 147.

Daqui a importância das artes da mesa e da culinária, pois constituem em si mesmos, mediadores simbólicos entre quem toma uma refeição. Foram, desde há muito, promovidas ao estatuto de arte, como já fomos referindo anteriormente. Neste fragmento de texto acrescentamos algo mais, tomando como suporte o conceito de arte, segundo Bourriaud: “a arte é uma actividade que consiste em produzir relações com o mundo com a ajuda de signos, formas ou objectos.”²⁸

Na perspectiva da antropologia, temos em conta não apenas o produto final (os signos – os pratos confeccionados, a mesa posta), mas também o facto de estes serem mediadores simbólicos e produtores de relações humanas. Consideramos também os processos que nos levam até à mesa, aqui mostrados através do modo como os três protagonistas deste texto procedem, os meios, as técnicas e as tecnologias a que recorrem para confeccionar e apresentar os pratos, como contributos para materializar a cultura sua contemporânea. Pretendendo estabelecer pontes entre a arte e a ciência, novamente nos apoiamos num conceito proposto por Bourriaud. Entende que a arte relacional é um “conjunto de práticas artísticas que tem como ponto de partida teórico e prático preferencial o conjunto de relações humanas e o seu contexto social, relativamente ao espaço autónomo e privativo”, considerando também que estética relacional é uma teoria que “consiste em avaliar as obras de arte em função das relações humanas inerentes, bem como aquilo que produzem e suscitam.”²⁹

O chefe catalão Ferran Adrià, apresentado pelo *New York Times* e pelo *Le Monde* como o novo génio da cozinha mundial – o espanhol que apresentou ao mundo a chamada “cozinha molecular” –, encontra-se hoje no centro da controvérsia que lhe denuncia a utilização de gelificantes, colorantes e outros aditivos na produção de pratos emblemáticos, como as famosas espumas ou gelatinas quentes.

Em meados da década de 1990, começava a “cozinhar-se” um novo estilo de cozinha. Hoje, este estilo está plenamente consolidado e define-se por linhas de orientação das quais se destacam: “(...) a investigação afirma-se como uma nova característica do processo criativo culinário”; “Cria-se uma linguagem própria, cada vez mais codificada, que em algumas ocasiões estabelece relações com o mundo e a linguagem da arte”; “A descontextualização, a ironia, o espectáculo, a *performance*, são completamente lícitas, sempre que não sejam

^{28, 29} BOURRIAUD, Nicolas - *Estética Relacional*. Córdoba, Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora: 2006, pp. 135 e 142.

superficiais, mas sim correspondendo, ou estando conectadas, a uma reflexão gastronômica.”³⁰

No *El Bulli*³¹ – o restaurante de Ferran Adrià escondido na costa catalã –, uma refeição parece romper com os cânones a que estamos habituados, através dos desfiles delirantes de formas, sabores e aromas que brincam com os nossos sentidos, como “um ‘caviar’ que sabe a frutas, uma ‘tapioca’ de presunto, iogurtes crocantes, whisky em pastilhas, crocantes de cogumelos ou um chupa-chupa de chocolate, limão e café.”³²

Muitos dos novos chefes recorrem hoje à ciência, não apenas pela procura da compreensão da cozinha, mas também no sentido da criação de novas formas de cozinhar. “Restaurant kitchens are sometimes outfitted with equipment adapted from scientific laboratories. And then there are hydrocolloids that come in white bottles like chemicals.”³³ Arte, ciência e cozinha mostram-se assim indissociáveis, não obstante os detractores encontrarem aqui alguma incongruência. Ainda que nunca tenha escondido a importância da química e da física na sua cozinha, quando apelidado de “meio artista meio cientista”, Adrià reclama que o que interessa é brincar com os conceitos e desconstruir a cozinha tradicional, “a cozinha é cozinha, um cozinheiro é um cozinheiro.”³⁴

^{30, 31, 32} “El Bulli: o restaurante onde o mundo inteiro quer ir jantar” in *Life*, Jornal de Notícias. n.º 50066, 27 de Abril de 2006, pp. 8-13.

El Bulli: nome do restaurante onde, em 1983, aos 21 anos, Ferran Adrià foi estagiar, e que assume sozinho a sua chefia, em 1986. *El Bulli* foi fundado nos anos 60, como bar de praia, por um casal de alemães, cujo nome era um diminutivo de seu *bulldog*.

³³ “Food 2.0: Chefs as Chemists” - *Nouvelle Chimie*, *The New York Times*.

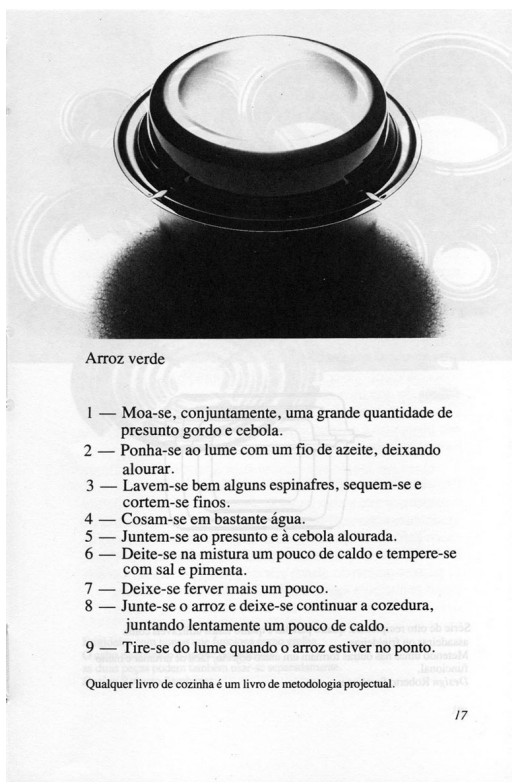
http://www.nytimes.com/slideshow/2007/11/05/science/20071106_FOOD_SLIDESHOW_9.html (consultado em 20 de Novembro de 2007).

³⁴ “Um dia na cozinha com Ferran Adrià” in *Pública*, 22 de Junho de 2008, p. 32.



Tony Cenicola
2007 | *Nouvelle Chimie*
The New York Times

No livro *Das Coisas Nascem Coisas*, Bruno Munari refere que “qualquer livro de cozinha é um livro de metodologia projectual.”



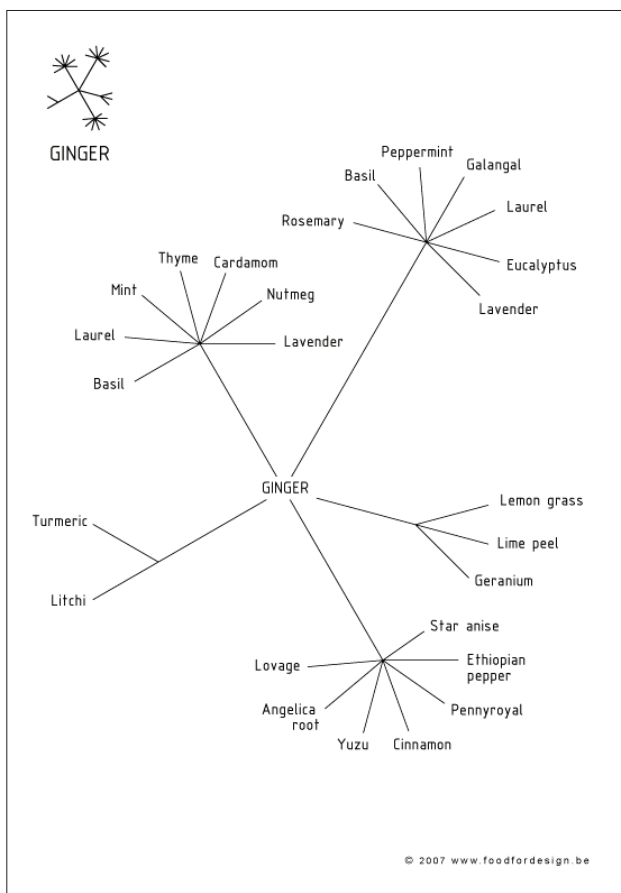
Bruno Munari
Arroz verde
in MUNARI, Bruno
Das Coisas Nascem as Coisas

Arroz verde

- 1 — Moa-se, conjuntamente, uma grande quantidade de presunto gordo e cebola.
- 2 — Ponha-se ao lume com um fio de azeite, deixando alourar.
- 3 — Lavem-se bem alguns espinafres, sequem-se e cortem-se finos.
- 4 — Cosam-se em bastante água.
- 5 — Juntem-se ao presunto e à cebola alourada.
- 6 — Deite-se na mistura um pouco de caldo e tempere-se com sal e pimenta.
- 7 — Deixe-se ferver mais um pouco.
- 8 — Junte-se o arroz e deixe-se continuar a cozedura, juntando lentamente um pouco de caldo.
- 9 — Tire-se do lume quando o arroz estiver no ponto.

Qualquer livro de cozinha é um livro de metodologia projectual.

Nos dias de hoje, o que este autor refere transporta-nos para dois projectos belgas: *Foodpairing tree: interchangeable (Food For Design)* e *Feeding (Foam)*. No primeiro caso trata-se de compreender e explorar as propriedades físico-químicas das matérias-primas / ingredientes e aplicar este conhecimento na área de projecto (design).



Food for Design
Ginger (Foodpairing Tree | Interchangeable | Spices)
in <http://www.foodpairing.be/>
(consultado em 12 Junho de 2008)

No segundo projecto entende-se “food gathering as art, preparation as design-science, consumption as a social celebration and distribution as participatory economics. Beside being self-taught cooks and foodies, we are authentic 'food geeks'. With our keen interest in culinology (or the 'science of deliciousness'), as well as the social and economic aspects of food, we work to demystify the processes of food and food systems.”³⁵



[FOAM]

Feedign

in <http://www.fo.am/image/tid/213>

(consultado em 24 Junho de 2008)

Em Portugal, no âmbito desta dissertação e porque apresenta, à semelhança de *Mais Olhos que Barriga*, como resultado do trabalho – um livro –, salienta-se o projecto *Fabrico Próprio*. Este define-se como um projecto pluridisciplinar dedicado à pastelaria semi-industrial portuguesa, à sua relação com o design e à importância deste universo na cultura e sociedade portuguesas. No domínio das imagens e da comunicação visual, a escolha foi pelo levantamento e arquivo fotográfico mas, a ilustração ocupa um lugar destaque nos temas “Doces recordações” e “Espécies raras”.

³⁵ “Feeding” in <http://www.fo.am/feeding> (consultado em 24 de Junho de 2008).



Guida Casella (especialista em Ilustração Arqueológica e Ilustração Médica)
2008 / *Espécies raras*
in PEDRITA (Rita João, Pedro Ferreira);
DUARTE, Frederico - *Fabrico Próprio: O Design da Pastelaria Semi-Industrial em Portugal*.
Pedrita (Rita João, Pedro Ferreira),
Frederico Duarte, 2008.

No livro *Estética Relacional*, Bourriaud salienta a necessidade de encontrar novas ferramentas para pensar, reflectir e entender a arte actual, referindo-se a *performances* e outras formas de arte relacional, considerando que estas não têm a eficácia pretendida pelo autor se não tiverem participantes. Nesta dissertação associa-se a de apresentação dos pratos à arte – produção de signos – e as artes da mesa a *performances* rituais³⁶ que implicam relações.

³⁶ Estas *performances* rituais implicam aspectos diferentes, conforme se trate de uma refeição como momento de confluência familiar, ou num restaurante para negócios, abordagem de assuntos políticos, ou encontros amorosos. Em nada se relacionam com repetição de gestos ou actos. Têm em comum o momento de encontro em que, habitualmente, alguém que assume (ou negocia assumir), ainda que implicitamente, o centro *performance* e pretende ser reconhecido como tal pelos demais. Incluem, também factores estéticos de que pode depender a eficácia da *performance*: a encaenação da mesa, a apresentação dos pratos, preferências gastronómicas culturais, o vestuário dos presentes.

Em família constrói-se, revitaliza-se, a identidade e história do grupo. Nos outros casos, geram-se ou negociam-se ligações sociais (nomeadamente amorosas); em negócios e política estão em jogo capitais simbólicos, sobressaem intercâmbios e contratos, não apenas no domínio financeiro, mas também no simbólico.

AUGÉ, Marc - *Hacia una Antropología de los Mundos Contemporáneos*. Barcelona: Gedisa, 1996.

Como se tem procurado salientar, desde o momento que se refere Domingos Rodrigues, estes territórios têm vindo a envolver, crescentemente, investimento estético. Descrevem-se as reuniões familiares em casa da Avó Micas, onde a refeição, desde há muito, nos domingos de Inverno, se resume à tradição do arroz sarrabulho (sangue de porco coagulado). Aqui, a refeição é servida toda ao mesmo tempo e só há um prato. Além do tacho com o arroz, distribuem-se pela mesa pequenas travessas com rojões, bifés de fígado, batatas salteadas com uma pitada de cominhos, castanhas assadas, chouriço verde (o que significa fresco), tripa enfarinhada – os dois anteriores cortados em pequenos troncos de três a cinco centímetros, belouras – cortadas da mesma forma mas em rodelas de meio centímetro –, e vinho verde branco.

Nestas pequenas travessas distribuem-se de forma aproximadamente igual, um pouco de cada ingrediente de forma a que todos na mesa consigam uma proximidade confortável à sua gula. Espera-se que a Avó Micas se sente e se sirva e o barulho dos talheres e da conversa impera. Os participantes servem-se a si próprios para os pratos individuais e decidem e gerem as suas preferências e ritmos de alimentação.

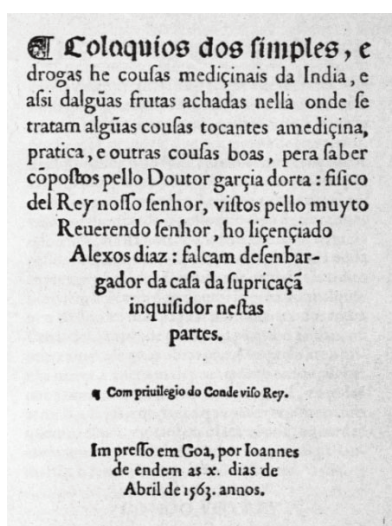
De maneira bem diferente se caracterizam os “jantares de degustação” do chefe Silvestre. Existe sempre um agendamento atempado e os participantes não têm acesso à ementa até se sentarem à mesa. Normalmente é necessário uma inscrição nestas refeições, que tem um número limitado de participantes. A título de exemplo de uma refeição destas, seleccionou-se o respectivo menu: “*amuse bouche*: *quenelle* de lavagante com pão de especiarias e azeite de baunilha; entrada fria: cavala marinada em vinagre de arroz com *cocktail* de saladas; entrada quente: pêra em vinho tinto com queijo da serra e morcela; prato de peixe: filete de salmonete com *risotto* de espargos verdes e laranja; desenjoativo: *sorvet* de limão com ar de espumante; prato de carne: *magret* de pato folhado com *chutney* de manga em cama de legumes salteados; sobremesa: *brick* de framboesas frescas em seu *coulis* com *sorvet* de laranja com erva cidreira.” Aqui percebemos a presença de seis momentos distintos. Antes de cada um, o chefe vem até à mesa, fardado, indica e explica aos participantes o que vão degustar e como são confeccionados os pratos (assim como traduz o vocabulário específico e termos próprios), acompanhado pelo enólogo que sugere, por sua vez, um vinho diferente para prova em cada um destes momentos. Os pratos são servidos individualmente aos participantes, a louça está geralmente muito quente (no caso dos pratos quentes); os ingredientes no prato são cuidadosamente apresentados e reflectem um estudo de composição formal e cromática. Ainda que estas refeições representem, em si mesmas, os conceitos tanto *gourmet* como *gourmand*, existe uma preocupação em equilibrar e compensar os momentos mais “pesados” da *performance* com outros mais “dietéticos”. Por vezes, a refeição é acompanhada por momentos musicais (à semelhança da Idade Média), ou

apontamentos literários. Antes que os participantes se retirem, o chefe volta por último à mesa e agradece a presença de todos. Por esta altura é usual formar-se uma conversa com perguntas e esclarecimentos.

Entende-se, como conclusão, que a estética e a ciência culinárias implicam níveis interdependentes, mas sem hierarquia. Na ciência incluímos a física e a química na confecção, e as ciências sociais no que respeita ao vocabulário e às relações humanas – a promoção ou consolidação de relacionamentos sociais aos mais diversos níveis, convivial, político, de negócios, intimidade, erotismo. Em restauração, o capital simbólico do chefe também influi. Assim como, em certos meios, comprar em lojas *gourmet* também influi na capitalização simbólica. Todos estes pontos se inter-relacionam com as artes, na encenação estética da mesa e na produção de signos – na apresentação da própria mesa e dos pratos – que inclui apelos sensoriais, texturas, cores e combinação destes elementos entre si.

4 – Cozinha e edição

No âmbito da primeira globalização, Garcia de Orta foi um dos cientistas que estudou plantas simples, europeias e vindas de outros continentes. Escreveu o livro *Colóquios dos Simples e Drogas e Cousas Medicinais da Índia, e assi dalgumas frutas achadas nella, onde se tratam algumas cousas tocantes a medicina prática, e outras cousas boas pera saber*.



Garcia de Orta

Goa / 1563

Frontispício (esq.) e ilustração interior (dir.) do livro
*Colóquios dos simples e drogas he cousas medicinais da Índia e
 assi dalguas frutas achadas nella onde se tratam dalguas cousas
 tocantes a medicina, pratica, e outras cousas boas pera saber.*

Do ponto de vista gráfico, salienta-se a caligrafia, bem como a presença de algumas ilustrações que representam produtos vegetais alimentares.

Na Idade Média foi criada a Academia Real de Belas Artes da Antuérpia, considerada, hoje, a primeira escola de Belas Artes. Como hoje sabemos, as escolas são um meio de difusão de conhecimentos. Uma das áreas de ensino eram as artes gráficas, que se manteve até meados do século xx. Só muito recentemente, na Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto, se alterou um curso com esta designação (Design de Comunicação / Arte Gráfica) para Design de Comunicação, apenas.

A designação “arte gráfica” estava inicialmente ligada a um desenho ilustrativo realista, com inerentes destrezas técnicas, intimamente ligado a técnicas de impressão como a litografia e a serigrafia.

No século XVIII, as Ciências Naturais estabelecem pontes com a ilustração. Em fase anterior ao aparecimento da fotografia, os estudos das Ciências Naturais necessitavam de suportes gráficos que descrevessem de modo realista os vários exemplares analisados. Assim, o surgimento de cursos de artes gráficas, sobretudo em escolas do Norte da Europa, acompanhavam a par e passo o das Ciências Naturais que emergiram na mesma área geográfica. Retomam-se e aprofundam-se estudos renascentistas. Linneaus foi um dos primeiros cientistas, anteriores ao aparecimento da fotografia, que estudou detalhadamente plantas e animais. No livro *Systema Naturae*, classifica milhares de espécies botânicas e zoológicas. Este mesmo cientista sueco fazia desenhos de terreno, alguns dos quais são hoje conhecidos. As publicações destes estudos, tal como os de outros autores naturalistas, eram ilustrados por artistas gráficos.

Estas ilustrações, tal como outras renascentistas, não se destinavam directamente a livros de cozinha. No entanto representavam alimentos e algumas, mais tarde, foram reutilizadas para ilustração de livros de cozinha. Talvez por não se enquadrarem no domínio das belas artes e do design, estes artistas gráficos não assumiam autoria, pelo que não assinavam os desenhos, tornando hoje difícil identificá-los.

Isabel Mendonça, em *Zoologia e botânica do Brasil: desenhos de historia natural*, cita dois códices pertencentes à Biblioteca Pública Municipal do Porto: “a descrição Landi, embora já sem os desenhos que inicialmente a acompanharam, revela interessantes aspectos da vivência deste arquitecto bolonhês no interior da Amazónia; as coloridas aguarelas, muito provavelmente realizadas pelos desenhadores de Alexandre Rodrigues Ferreira, ilustram o fascínio deste mundo distante que assim se revela aos olhares interessados do velho continente, em finais do século XVIII.”³⁷

Observando as ilustrações que esta autora menciona, constatamos ingenuidade associada a preciosismo técnico, o que denota a ausência, em Portugal, de escolas de Artes. Os “desenhadores”, como refere esta autora, iam para o terreno registar os objectos de estudo, desempenhando um papel semelhante ao que mais tarde tiveram os fotógrafos de reportagem.

³⁷ MENDONÇA, Isabel M. G in *Zoologia e botânica do Brasil: desenhos de historia natural*. Biblioteca Pública Municipal do Porto, 2000, p. 15.



in COUTRINE, Robert J.
Larousse Gastronomico, vol. I



Bananeira da terra: *Musa X paradisiaca* L. (prov. Sp.)
in *Zoologia e botânica do Brasil: desenhos de historia natural*.

No domínio da edição, as técnicas e as tecnologias determinam, até hoje, tipologias. Se as artes gráficas estiveram dependentes do surgimento da imprensa ou do recurso à litografia, mais tarde, a introdução da impressão *offset* com sucessivos actualizações, veio introduzir novos meios e paradigmas no projecto editorial. A isto se acrescem hoje os domínios digitais. Em conjugação com estas questões técnicas, a própria ilustração, nos mais diversos campos, vai-se também transformando. Quando surge a fotografia – acontecimento que marca uma viragem no domínio de todas as artes –, a ilustração já não necessita de ser mimética. Entra-se progressivamente nos domínios da descoberta, da interpretação e da especulação, tal como aconteceu nas artes plásticas.

Em livros de cozinha, ainda hoje a fotografia é um recurso corrente. Em *ABC dos Sabores Portugueses e Mais Alguns*, o fotógrafo Jean-Marie del Moral recorre, tal como outros autores contemporâneos, à fotografia. Em conjunto com o projecto gráfico de F. Lopes, Moral reduz a importância da apresentação realista do prato, optando por uma imagem menor; entretanto, nos separadores entre as receitas, as imagens até à margem são interpretativas, contextualizando lugares onde se compram alimentos, ou exaltando a forma e textura dos mesmos.



(esq.) **Jean-Marie del Moral**
2005 | in *ABC dos Sabores Portugueses e Mais Alguns*

(dir.) **Edward Weston**
1931 | *Cabbage Leaf*

Michael Hudler

2008 / in *Kotchen mit Alkohol: rezepte und interviews*



O projecto *Open Source Publishing: design tools for designers* é um *blog* operado a partir de Bruxelas pelo grupo *OSP* (*Open Source Publishing*). Neste grupo de trabalho questionam-se políticas comerciais, modos de consumo e uso de vários *software* para edição. O *software* existente no mercado inclui ferramentas indispensáveis, mas que impõem limitações: "the choice of tool is never in your own hands. (...) What if we would want to adjust, reinvent, change, alter our tools? In proprietary software, those forms of use are prevented by extremely restrictive licenses. How could we even understand what software does to design aesthetics and working patterns without being able to step away from them to try out different ways of making things?"

Consequentemente, este projecto advoga o consumo consciente e o recurso a *Open Source Software*. O grupo *OSP* tem vindo a realizar eventos interactivos que designam de *Parties*. Por se enquadrar no contexto desta dissertação, salienta-se aqui o projecto *Quatre/Quartz Print Party* (14 de Abril de 2008), realizado em parceria pelo *Multimedialab* da *Erg* (*École de Recherche Graphique*, Bruxelas) e animado pelo grupo *OSP* (Femke Snelting, Harrisson e Pierre Huyghebaert). Apresentando como pretexto receitas de cozinha, este projecto incluiu a realização do estudo gráfico e a impressão de um *booklet*. Seguiu-se uma refeição convival entre participantes, convidados e professores do *Multimedialab*.



Quatre/Quartz: multi track Print Party
2008 | *Open-course/Open-source*
A free software one-day event
Erg (École de Recherche Graphique, Bruxelas)

Como projecto gráfico editorial, *Mais Olhos que Barriga* propõe uma dimensão análoga aos conteúdos produzidos, alimentados com o registo da ilustração.

Neste domínio, destaca-se o livro *The Culinary Heritage of Austria* da designer austríaca Marion Mayr. A escolha e utilização da tipografia, bem como a grelha editorial que se projecta como mancha geométrica ritmada (graficamente assumida nas páginas e na capa), notam uma atenção gráfica pouco habitual nos livros de receitas. Por isto é exemplo de um trabalho que se dirige não apenas a um público gastronómico mas também ao que encontra no projecto editorial um novo entendimento dos conteúdos.



Marion Mayr

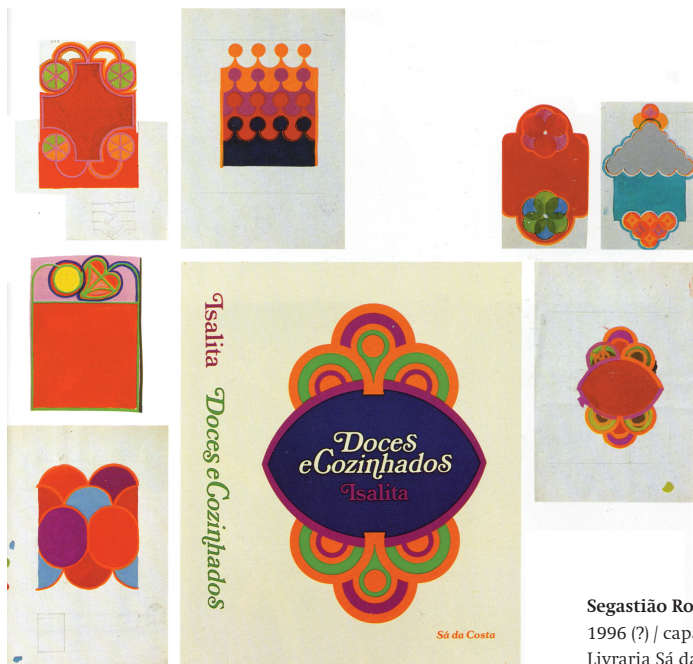
2003 / *The Culinary Heritage of Austria*.

Assim, *Mais Olhos que Barriga* procura uma alternativa na forma de construção, organização e apresentação dos conteúdos, no sentido da captação de novos públicos de receituários.

Quando os livros de cozinha procuram insistentemente na fotografia a forma de ilustrar as palavras e os sabores, a ilustração – como uma escrita de antónimos – apresenta, neste trabalho, um extensão intrínseca entre arte e comércio, construída por quem encontra liberdade na resolução de fronteiras visuais e preenche um espaço ditado regrado, transversal aos três protagonistas através da inventividade e do seu valor acrescentado.

Tiago Albuquerque representa esta escolha através de uma linguagem e recriação próprias que denunciam, nos seus desenhos para este projecto, uma referência ao espírito e iconografia do designer português Sebastião Rodrigues. O trabalho deste autor caracteriza-se pela pesquisa individual sobre uma certa forma pessoal de portugalidade, “o humor-ironia, o traço mais subtil e mais indelével do seu desenho e da sua lucidez, ou, (...) aquilo a que ele chamou o gosto do jogo na arte de criar (...)”³⁸

Como projecto inserido no curso de Design da Imagem, este propõe, à semelhança do gastrónomo, um trabalho essencialmente de produção na escolha dos participantes que se assumem em concordância com as palavras de Sebastião Rodrigues, “além da parcimónia, também utilizo a alegria, um certo olhar, o jogo, (...) tentando que a comunicação tenha a mais limpa emissão e a mais clara recepção (...) O imprevisto, e até o imprevisto, está sempre, creio eu, presente naquilo que faço.”³⁹



Sebastião Rodrigues
1996 (?) | capa *Doços e Cozinhados* Isalita.
Livraria Sá da Costa Editora
247x380 mm

³⁸ PIRES, José Cardoso in *Sebastião Rodrigues: designer*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1995, p. 15. 39

³⁹ RODRIGUES, Sebastião in *Falando do Ofício*. Sociedade Tipográfica, Lisboa, 1989.

5 – O livro *Mais Olhos que Barriga*

Como referido anteriormente, o livro *Mais Olhos que Barriga* propõe-se, à semelhança do gastrónomo, como um trabalho de produção na recolha e mistura de condimentos que definem as receitas e a sua identidade geográfica. Pretende-se uma dimensão visual gráfica análoga aos conteúdos, promovidos pelo registo da ilustração, que procura uma alternativa na forma de construção, organização e apresentação temáticas, no sentido da captação de novos públicos de receituários. A construção de objectos entende-se como exercício de meio de exposição / divulgação e veículo cultural simbólico, para uma projecção da identidade gastronómica portuguesa.

Este projecto é pensado, primeiramente, como objecto inserido no âmbito da investigação deste curso de mestrado. Por ocasião da primeira apresentação intercalar dos projectos de investigação, Luís Camanho, discente deste curso e autor do projecto de investigação *Plana: publicações de periodicidade irregular*⁴⁰, realizou o convite para publicação ao projecto *Mais Olhos que Barriga*. Deste modo, o projecto mantém a sua intenção inicial de resposta ao curso de Design da Imagem permitindo, no entanto, possíveis alterações na fase posterior de edição.

– A escolha dos autores

Com base na gastronomia tradicional portuguesa, o primeiro desafio encontrado foi o da escolha do “cozinheiro”, autor das receitas do livro. Esta primeira escolha, apresentação do projecto e contacto foi dirigida ao chefe Miguel Castro e Silva, considerado “um dos chefes portugueses mais conceituados no âmbito na criação gastronómica”⁴¹. Acerca da sua cozinha comenta: “Quem comer deste cachaço de porco terá de se predispor a aceitar sabores fortes, nada envergonhados da cozinha rural portuguesa, daqueles que pedem um vinho tinto que dê luta.”⁴² Este chefe mostrou-se disponível e receptivo ao projecto mas, com base na sua experiência de construção de um livro de receitas, as limitações de tempo não permitiram a sua colaboração.

Neste momento recomeça-se a procura do protagonista e autor das receitas do projecto. Este plano transforma-se pelo contacto com o primeiro livro de cozinha publicado em Portugal –

⁴⁰ Pequena estrutura editorial.

^{41, 42} PACHECO, João in “O chefe e a sua receita”, *Fugas*, Jornal Público, 2006, p. 16-17.

a obra *Arte de Cozinha* do autor Domingos Rodrigues – e com a percepção de que as receitas desta publicações seriam quase desconhecidas, ainda que a editora Colares, em 1999, as tenha reeditado. Este encontro de acontecimentos no decorrer do processo de investigação decide a norma da autoria das receitas. Pretende-se agora três momentos distintos do receituário português: Domingos Rodrigues, Maria Rodrigues, chefe de cozinha de um restaurante familiar na região do Alto Minho e Silvestre Inácio, representante da nova geração de chefes escolarizados em Portugal e conhecedor do trabalho de Maria Rodrigues. Estes autores representam também, como referimos no primeiro fragmento desta dissertação, diferentes contextos temporais e sociais.

Ao nível das imagens a procura orientou-se por uma “certa forma de portugalidade” que encontramos no ilustrador Tiago Albuquerque, autor que, desde logo, mostrou participação e entusiasmo pelo projecto.⁴³

– A construção gráfica editorial

Ao nível da estrutura projectou-se uma adaptação da organização e apresentação do desenvolvimento temático da obra *Arte de Cozinha*, já que este livro determinara a reelaboração do projecto.

Porque as limitações de tempo foram, mais uma vez, decisivas nas opções tomadas, tornou-se necessário definir o estudo gráfico previamente à existência das ilustrações, caso que determinou o espaço definitivo das imagens ao longo do texto, não permitindo um diálogo / entrosamento tão notório como projectado.

A escolha de três fontes tipográficas distintas revela a intenção de atribuir uma “identidade” visual a cada autor das receitas, que fosse pressentida graficamente. Esta escolha procurou também uma identificação com o tipo de discurso e contextos dos protagonistas.

O formato do livro foi condicionado pela opção técnica / gráfica da ilustração presente na capa ser executada em bordado e, por isso, ser necessário uma dimensão compatível com

⁴³ “Illustration is able to transcend the limits of the written word. It is an art of opposites, an intricate dance between art and commerce that is created by people who find freedom in solving visual riddles and in filling dictated space with inventiveness, creativity and added value. Each illustrator brings a different perspective, vision and idea to play that, when married with great design, becomes an original art form. Illustration brings spontaneity, freshness and a unique point of view to the design of content. It helps to communicate both simple and complex messages while enhancing a design through the unique vision and skill of the selected illustrator.”

USE OF ILLUSTRATION, Book 3 - *ALGA Design Business and Ethics series* (consultado em 20 de Maio de 2007).

esta prática manual. Esta situação foi assim pensada para a construção do protótipo de um objecto único, não considerando ainda, no caso de edição, a circunstância da produção de mais do que um exemplar.

O processo de construção das imagens fez-se colaborativamente: “Illustrators are being retained as creative consultants for virtually every stage of conceptual work. At one time, art directors developed sketches of their ideas and hired artists to execute their ideas.”⁴⁴

Com base no significado do texto das receitas procurou-se, tanto ao nível dos produtos como na “forma de sentir” a cozinha portuguesa, um compromisso entre a representação, a simbologia e a interpretação de gostos e rituais, considerando, graficamente, a opção de construção das imagens a duas cores. No início de cada tema apresenta-se uma imagem / separador onde o preto assume a charneira cromática, em conjunto com uma nova cor que antecipa um outro tema. A opção deste separador sugere confusão na relação entre imagem e tema, já que, nesta página, não se compreendeu o título projectado e integrado na própria ilustração, determinando, neste protótipo, confrontos não desejados com o tema da receita anterior.

A ausência de índice neste livro prevê que o leitor consulte indiscriminadamente o objecto sem necessidade de orientação, à semelhança de um livro de histórias, livre e aberto.

– Possibilidade de edição

Tendo em conta a edição deste projecto, sugerem-se as seguintes alterações ao objecto protótipo, entregue por ocasião da apresentação deste curso:

1. Reduzir o formato do livro para uma dimensão mais próxima ao manuseamento (tentar um formato de bolso em que a lombada tenha a mesma dimensão que a largura, eventualmente próximo da forma de um alimento).
2. Adaptação da grelha editorial ao novo formato, tendo em conta um maior diálogo entre o texto das receitas e as ilustrações;

⁴⁴ “Today, illustrators often assume the role as consultants to art directors and clients in developing the concepts for communicating content, as well as executing the ideas. This involvement of an illustrator from concept to execution on a project takes full advantage of an artist’s creativity and experience in integrating illustration into the intended outcomes.”

USE OF ILLUSTRATION, Book 3 - *ALGA Design Business and Ethics series* (consultado em 20 de Maio de 2007).

3. Repensar a entrada do separador temático (imagem), bem como a inclusão do título dos temas na página da ilustração, reservando, sempre que necessário, uma página em branco no fim de cada tema;
4. Adaptação do texto da introdução do livro para um registo editorial menos académico, mais direccionado ao público a que se propõe;
5. Introdução de um índice se, por ocasião do manuseamento do livro por diversos leitores, se evidenciar necessidade de orientação.
6. A técnica de impressão da capa ser serigrafia, em suporte de tecido ou papel, de acordo com a viabilidade do orçamento.

Entende-se, como conclusão deste fragmento, que as opções relativas à selecção e organização dos conteúdos, bem como o trabalho inerente à comunicação visual do projecto, procuram responder à questão proposta do design como linguagem mediadora simbólica da gastronomia tradicional portuguesa.



Mais Olhos que Barriga
capa, 200x265 mm

Considerações finais

Parece evidente que a alimentação, a culinária, a gastronomia e o encontro à mesa, representem algo relevante para a humanidade. Por esta razão as artes plásticas, a fotografia, o cinema, a música, o teatro, a literatura e, recentemente, várias áreas do design, focam este lato tema de diferentes modos e inseridos em diferentes contextos. Concluímos que as artes da mesa são multifacetadas. Hoje apoiam-se a si mesmas nas ciências físicas e químicas. Contemporânea ou retrospectivamente, são largamente estudadas pelas ciências sociais. Descobrimos, durante o desenvolvimento desta dissertação, que existem relações, então impensadas, entre as artes gráficas e as representações de muitos alimentos. Embora não tivessem sido feitas para livros de cozinha, muitas representações feitas por artistas gráficos foram reutilizadas para este efeito.

Nesta dissertação foi imperativo gerir um imensidão de informação em todas estas áreas. As linhas de orientação deste texto deixam em aberto a continuação deste pequeno estudo, interligado com o projecto editorial – o livro *Mais Olhos que Barriga*. Daqui resulta um projecto colaborativo, porque concentra a participação de três receituários de autores, a sua ilustração e um trabalho de produção que se desmonta na escolha dos participantes, selecção, organização e apresentação dos conteúdos. Ainda que, na construção deste texto, nos centrássemos mais na área das artes plásticas / artes gráficas, reconhece-se que haja ainda muita informação a explorar.

Numa perspectiva de continuidade deste estudo, que se propõe interdisciplinar, recordamos alguns dos possíveis exemplos a explorar em diferentes direcções. Na fotografia, o projecto *De l'obéissance* de Sophie Calle (1998), em que sobressaem imagens e descrições sucintas do regime alimentar monocromático que seguiu à risca e, no cinema, os filmes: *Babettes Gæstebud* de Gabriel Axel (1998), *The Cook, The Thief, His Wife and Her Lover*, de Peter Greenaway (1989) e *La Graine et Mulet*, de Abdel Kechiche (2007), em que é focado o espaço da cozinha e os encontros à mesa, em diferentes contextos. Na música, o concerto *Plat du Jour* de Matthiew Herbert (Casa da Música, Porto, 2006), encenou uma *performance* em que há uma cozinha montada em palco, a partir da qual os sons são integrados na própria música, e a composição bergamasca *La Barchetta Passaggiara* de Fásolo (Roma, 1628) que descreve a preparação de um banquete numa embarcação. No teatro, *Teatro da Mangiare?* de Stefano Pasquini (Museu de Serralves, Porto, 2006), o público é convidado a interagir com os actores numa refeição. Na área do design, o projecto *Food Facility* de Marti Guixé (2005) propõe um

protótipo para um restaurante onde a cozinha nuclear é substituída por outras de *take-out*, já existentes na mesma área geográfica, onde o público é confrontado em consumir a sua refeição no espaço *Food Facility*.

Por último, na literatura, a obra *La Cuisine Cannibale* de Roland Topor (1986) especula sobre relações humanas e cozinha. Diz-nos “Encontram-se por vezes autênticos pratos regionais, de uso corrente e prazer infalível, como esse sangue de mulher tostado com tiras de toucinho, alho e salsa a que em alguns sítios chamam impropriamente ‘sarrabulho’. Trata-se mais de um exercício intelectual do que de uma vulgar preparação gastronómica.”⁴⁵

Nestes diferentes meios, nas distintas interpretações da alimentação – acto primordial –, da cozinha ou dos rituais à mesa, residem questões relativas ao despertar dos sentidos, ao amor, aos modos de viver.

Como comenta Claude Payrot, “não há actos decisivos em cozinha, trata-se de uma sequência de contributos que se conjugam”. Será interessante prestar atenção aos avanços tecnológicos e à sua relação com a investigação em cozinha, estabelecendo confrontos com os métodos de investigação em design, valorizando, na área da documentação, a relevância da construção de um arquivo de sabores – recentemente referido pelo Doutor Silvestre Lacerda, director dos Arquivos Nacionais da Torre do Tombo. Este arquivo poderá parecer ficcional, algo que num futuro poderá surgir. Mas, se tivermos em conta que a palavra ficção, como aqui colocamos em questão, não significa simular ou fingir, mas sim, no sentido da poética, fazer, modelar, construir, inventar. Cruzar-se-iam assim, ficção e realidade, questão sobre a qual muitos autores contemporâneos se têm concentrado.

Em conclusão, a presente contribuição da análise contextual, bem como a representação e possibilidade de edição do projecto resultante desta investigação – o livro *Mais Olhos que Barriga* –, confirmam a hipótese levantada do design como factor de potenciação da projecção da gastronomia tradicional portuguesa.

⁴⁵ TOPOR, Roland - *A cozinha canibal*. Lisboa: Fenda, 2000, p. 92.

Referências bibliográficas –

- ALBINO, André - *A Alimentação em Portugal*. Lisboa: ARESP, 1996.
- AMORIM, José de Roby - *ABC dos Sabores Portugueses e Mais Alguns*. Amadora: Lagonda Edição e Marketing, 2005.
- AUGÉ, Marc - *Hacia una Antropología de los Mundos Contemporâneos*. Barcelona: Gedisa, 1996.
- BARTHES, Roland - *O Grau Zero da Escrita*. Lisboa: Edições 70, 1971.
- BOURDIEU, Pierre - *Razões Práticas*. Lisboa: Celta, 1997.
- BOURRIAUD, Nicolas - *Estética relacional*. Córdoba, Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora: 2006.
- BUSCH, Akiko - *The Uncommon Life of Common Objects*. Nova Iorque: Metropolis Books, 2004.
- CALVINO, Italo - *As Cidades Invisíveis*. Lisboa: Teorema, 1990.
- CAMPOS, Ana - *Seminário: Mediterrâneo - Perímetro Aberto, Senhora da Hora*: ESAD - Escola Superior de Artes e Design, 2003.
- COUTRINE, Robert J. - *Larousse Gastronómico*, vol. I, II e III. Lisboa: Círculo de Leitores, 1990.
- da VINCI, cit. por Shelag e Jonathan Routh - *Notas de Cozinha de Leonardo da Vinci*. Portugal: Terra Mágica Editores, 2005.
- EWALD; Wagner, Christoph Plachutta - *The Culinary Heritage of Austria : 100 Classic Dishes*. Viena: Perlen-reihe, 2002.
- GOES, Maria Antónia - *Dicionário de Gastronomia*. Sintra: Colares Editora, 2007.
- GRUZINSKI, Serge - *La Pensée Métisse*. Paris: Fayard, 1999.
- LAPLANTINE; F. A. Nouss - *Le Métissage*, coleção Dominós; 145. Évreux: Flammarion, 1997.
- LIMA-REIS, José Pedro de - *Algumas Notas para a História da Alimentação em Portugal*. Sintra: Campo das Letras, 2008.
- LIMPO; Bertha Rosa, J. B. Canto, M. M. L. Caetano - *O Livro de Pantagruel*. Lisboa: Temas e Debates, 2002.

MATTOSO, José - *História de Portugal*, vol. VII, Lisboa: Círculo de Leitores, 1994.

MIRÉNE (Maria Irene Andrade Braga) - *Tesouro das Cozinheiras*. Porto: Porto Editora, 1962.

MODESTO, Maria de Lurdes - *Cozinha Tradicional Portuguesa*. Lisboa, S. Paulo: Verbo, 2005.

MUNARI, Bruno - *Das Coisas Nascem Coisas*. Lisboa: Edições 70, 1993.

MUNARI ; BRUNO, Charles & Ray Eames, Martí Guixé, Jurgen Bey - *Bright Minds, Beautiful Ideas: parallel thoughts in different times*. Amesterdão: BIS Publishers, 2003.

PEDRITA; Frederico Duarte - *Fabrico Próprio: O Design da Pastelaria Semi-Industrial em Portugal*.

Pedrita (Rita João, Pedro Ferreira), Frederico Duarte, 2008.

QUIVY; Raymond, Luc Van Campenhoudt - *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, colecção Trajectos; 17. Lisboa: Gradiva, 2005.

RÊGO, Manuela, J. Quitério - *Livros Portugueses de Cozinha*, catálogo; 29. Lisboa: Biblioteca Nacional, 1998.

RODRIGES, Domingos - *Arte de Cozinha*. Sintra: Colares, 2001

Sebastião Rodrigues: designer. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1995.

TOPOR, Roland - *A Cozinha Canibal*. Lisboa: Fenda, 2000.

TOUSSAINT-SAMAT, Marie-Thèrese - *Histoire Naturelle & Morale de la Nourriture*. Paris: Bordas, 1987.

Zoologia e botânica do Brasil: desenhos de historia natural. Porto: Biblioteca Pública Municipal do Porto, 2000.

Outros –

BRILLAT-SAVARIN - *Physiologie du Goût*, edição electrónica publicada por eBooks@Adelaide, disponível em formato HTML cedido por Steve Thomas. Disponível em [www](http://www.ebooks.adelaide.edu.au/b/brillat/savarin/b85p/):

<<http://ebooks.adelaide.edu.au/b/brillat/savarin/b85p/>> (última actualização em 29 de Abril de 2007).

“El Bulli: o restaurante onde o mundo inteiro quer ir jantar” - *Life*, Jornal de Notícias, 27 de Abril de 2006.

GUIXÉ, Martí - *Concepts and Ideas for Commercial Purposes: Food Facility*. Disponível em [www:](http://www.guixe.com/projects/Food_Facility/index.html)

<http://www.guixe.com/projects/Food_Facility/index.html>;

<<http://www.mediamatic.net/page/298/en>> (consultado em 20 de Maio de 2007).

[FOAM] - *Feeding*. Disponível em [www:](http://www.fo.am/feeding) <<http://www.fo.am/feeding>> (consultado em 24 de Junho de 2008).

Food 2.0: Chefs as Chemists - Nouvelle Chimie, The New York Times. Disponível em [www:](http://www.nytimes.com/slideshow/2007/11/05/science/20071106_FOOD_SLIDESHOW_9.htm)

<http://www.nytimes.com/slideshow/2007/11/05/science/20071106_FOOD_SLIDESHOW_9.htm
> (consultado em 20 de Novembro de 2007).

FOOD FOR DESIGN. Disponível em [www:](http://users.telenet.be/foodfordesign/) <<http://users.telenet.be/foodfordesign/>> (consultado em 12 Junho de 2008).

“O chefe e a sua receita” - *Fugas*, Jornal Público, 22 de Novembro de 2006.

Quatre/Quarts: multi track Print Party - Open-course/Open-source. 2008. *A free software one-day event*.

Erg (École de Recherche Graphique, Bruxelas). Disponível em [www:](http://ospublish.constantvzw.org/?p=414)

<<http://ospublish.constantvzw.org/?p=414>> (consultado em 10 de Junho de 2008).

Rapprocher la science et la cuisine. Disponível em [www:](http://www.pierre-gagnaire.com/index-fr.htm) <<http://www.pierre-gagnaire.com/index-fr.htm>> (visitado em 6 de Agosto de 2008).

“Um dia na cozinha com Ferran Adrià” - *Pública*, Jornal Público, 22 de Junho de 2008.

USE OF ILLUSTRATION, Book 3 - *AIGA Design Business and Ethics series*. Disponível em [www:](http://www.aiga.org/content.cfm/use-of-illustration)

<<http://www.aiga.org/content.cfm/use-of-illustration>> (consultado em 20 de Maio de 2007).

Glossário –

Brillat-Savarin (Jean-Anthelme)



“Convidar alguém é tomar a seu cargo a sua felicidade durante todo o tempo que estiver debaixo do vosso tecto.”

Brillat-Savarin

Magistrado e gastrónomo francês (Belley, 1955-Saint-Denis, 1826). O mais velho de oito filhos, Jean-Anthelme Brillat passou toda a sua juventude no Bugey, onde ganhou gosto pela cozinha; a mãe, de nome Aurore, era um cordão-azul completo. Uma tia, chamada Savarin, legou-lhe a fortuna na condição de que usasse o seu apelido.

Após os estudos de direito em Dijon, completados por elementos de química e de medicina, Brillat-Savarin inscreveu-se no foro de Belley. Em 1789, o jovem advogado, eleito deputado da Assembleia Constituinte, faz-se notar na tribuna, em especial, por um discurso contra a abolição da pena de morte. De regresso à sua terra, é eleito presidente do tribunal de Ain, depois maire e comandante da Guarda Nacional. A queda dos Girondinos obriga-o a exilar-se, porque o tribunal revolucionário, acusando-o de moderantismo, lança um mandato de prisão contra ele. Ele próprio conta que, na véspera da sua partida para a Suíça, fez um memorável jantar numa estalagem do Jura, onde saboreia um “fricassé de frango ricamente guarnecido de trufas”, acompanhado por um vinho de palha “suave e generoso”.

– O EXÍLIO E O REGRESSO. Brillat-Savarin passa à Suíça, depois à Holanda de onde embarca para os Estados Unidos. Ali vai ficar quase dois anos, vivendo de lições de francês e de um emprego de violinista na orquestra do John Street Theater, de Nova Iorque. Descobre o peru, o *welsh rarebit*, ensina a arte dos ovos mexidos a um chefe francês de Boston (que lhe enviará mais tarde, em agradecimento, quartos traseiros de gamo do Canadá), aprecia o “ganso *daubé*”, o *korn beef* (boi meio sal) e o *punch*. Em 1796 obtém autorização para voltar a França; é, porém despojado dos seus bens, em especial de uma vinha. Após alguns empregos temporários, é

nomeado, em 1800, conselheiro do Supremo Tribunal, função que ocupará até à morte.

Celibatário, ocupa as suas horas livres a redigir diversos tratados, económicos e históricos e um *Essai sur le duel*. Interessa-se pela arqueologia, pela astronomia, pela química e, bem entendido, pela gastronomia, apreciando os bons restaurantes, em especial o *Grand Véfour*, *Very*, *Beauvilliers* e *Tortoni*. Recebendo em muito em sua casa, na Rua de Richelieu, em Paris, ele próprio cozinha certas especialidades, entre as quais a omoleta de atum, o faisão estufado e guarnecido de laranjas, o filete de vaca com trufas. Sobrevivendo a todos os regimes, do Império à Restauração, encontra a morte à saída de uma missa celebrada em memória de Luís XVI, na Basílica de Saint-Denis, no decorrer da qual se resfriara. Dois meses antes da sua morte, em 8 de Dezembro de 1825, tinha aparecido nas livrarias, sem nome de autor, o livro que o ia tornar célebre: *Physiologie du goût ou méditations de gastronomie transcendante, ouvrage théorique historique et à l'ordre du jour, dédié aux gastronomes parisiens par un professeur, membre de plusieurs sociétés littéraires et savantes*.

– “LE PROFESSEUS DE GASTRONOMIE.” A obra conheceu imediatamente o êxito, suscitou entusiasmo de Balzac, mas também a inveja de alguns, como Carême e o marquês de Cussy, mesmo o desprezo de Baudelaire. Grimod de La Reynière tinha aberto a via na literatura gastronómica, mas a ambição de Brillat-Savarin era fazer da arte culinária uma verdadeira ciência, apelando para a química, para a física, para a medicina e para a anatomia, o que não exclui um certo pedantismo nas explicações. Os termos que emprega são reveladores: distingue três espécies de sede (latente, factícia e adurante), fala de “*esculence*” (por *succulence*), descobre três movimentos da língua específicos do homem quando come (*spication*, *rotation* e *verrition*) e entrega-se a uma análise aprofundada da “mecânica” do gosto. Discorre sobre a magreza e a obesidade, sobre a influência da dieta sobre o repouso, o jejum, o esgotamento e a morte! O seu espírito dialético leva-o a tratar o seu tema como uma ciência exacta, indo dos efeitos às causas. Mas, em Brillat-Savarin há também o contista de inúmeras anedotas, o defensor da gula, de estilo elegante e não destituído de humor. A *Physiologie* continua a ser uma obra agradável de ler, instrutiva, não obstante certas omissões, tal como a ausência de qualquer capítulo sobre o vinho.

– O CONTISTA E O GASTRÓNOMO. Não obstante os seus “teoremas” por vezes ultrapassados e certos aforismos submetidos a caução (“É possível vir a ser um cozinheiro, mas não se nasce *rotisseur*”), a obra de Brillat-Savarin não parou de ser reeditada. Chegava na devida altura para a educação de uma burguesia esclarecida e próspera, respeitosa do passado e admiradora do progresso, preocupada em viver bem e saber viver. Como o próprio autor o precisa: “A gula é uma preferência apaixonada, racional e habitual pelos objectos que lisonjeiam o gosto.”

As melhores páginas de *Physiologie* referem-se às observações de Brillat-Savarin sobre certos alimentos e preparações: o *pot-au-feu* e o cozido, as aves e a caça – com memórias pessoais de caça no Novo Mundo –, as trufas, o açúcar, o café e o chocolate. A sua *Théorie de la friture* alia à anedota a precisão culinária. A sua *Histoire philosophique de la cuisine* é ao mesmo tempo erudita e humorística, indo da descoberta do fogo ao final do século de Luís XVI; acaba por uma evocação dos restaurantes de Paris nos anos 1840-1820. Nas suas *Variétés* encontram-se ainda alguns pedaços saborosos, como a omeleta do cura, “redonda, ventruda e cozida no ponto”, da qual dá a receita; indigna-se contra a prática da lavagem de dedos, “inútil, indecente e repugnante”, confia-nos o segredo da cozedura improvisada de um rodovalho no vapor “em cima de uma cama de ervas de alto gosto”, evoca o cavaleiro de Albignac fazendo a demonstração da salada à francesa diante de um público britânico, e, depois de ter dado a receita da *fondue* suíça, termina por uma escolha de poesias gastronómicas. Como última indicação, o professor dá ao leitor os endereços dos seus fornecedores preferidos (o armazém de comestíveis de Madame Chevet, no Palais Royal, o pasteleiro Achard e o seu vizinho padeiro).

– UM PATRONÍMICO FAUTOSO. O nome do autor da *Physiologie du goût* foi dado a numerosas preparações e a uma guarnição feita de um *salpicon* de *foi gras* e de trufas. Este pode ser colocado em tartes individuais ou côdeas em batatas *duchesse* para acompanhar certas peças de caça ou noisettes de borrego, ou utilizada para recheiar uma omeleta. Uma outra guarnição com este nome, à base de pontas de espargos, acompanha os ovos moles.

cozinha

Local reservado à confecção de alimentos. A cozinha, como compartimento distinto da casa, aparece por volta do século V a. C., mas, na Antiguidade, conserva um carácter religioso: o local onde se comem as carnes e os legumes é também o altar de culto dos deuses domésticos. As cozinhas romanas, grandes compartimentos, são particularmente bem equipadas, com cisterna, pia de despejos, forno para o pão, cavidades adaptadas a mesa de trabalho, para esmagar as especiarias, tripés de bronze. Nos castelos da Idade Média, a cozinha é uma das divisões mais importantes, onde reina uma actividade constante: enorme e apetrechada com uma chaminé gigantesca ou com mais do que uma, especialmente nas abadias (Fontevrault) e nos palácios (Avinhão, Dijon), multiplica-se em numerosos anexos (arrecadação para o pão, frutaria, copa, etc.). Em compensação, nas casa burguesas e nas quintas, é geralmente o compartimento comum, onde se recebe, onde se cozinha e onde se tomam as refeições.

Na Renascença, a arrumação e a decoração aperfeiçoaram-se. No reinado de Luís XV, em que a arte culinária conhece uma verdadeira renovação, a cozinha de uma casa nobre que pode até ser luxuosa, como testemunha o abade Coyer (*Bagatelles*

morales, 1755, citado por Kranklin): “É nas cozinhas que me sinto empolgado, que admiro o gosto do dono da casa; é a única divisão para a qual se chama a atenção dos curiosos. Elegância, solidez, limpeza, todos os tipos de comodidades, nada falta nessa grande oficina de Como, moderna obra-prima, onde a arquitetura mais utilizou os seus recursos.”

No século XIX, os progressos técnicos – trem de cozinha e, acima de tudo, o forno e depois o fogão – transformaram a cozinha num verdadeiro “laboratório”, como lhe chamam os grandes chefes de cozinha. Reflexo da sociedade burguesa da época, é um compartimento claramente separado do resto da habitação, com a sua própria entrada de serviço; ficando, por vezes, no subsolo (sobretudo na Inglaterra vitoriana) ou na extremidade de um comprido corredor. Abundam diversos utensílios: balança e pesos, galheteiros, caixas para especiarias, séries de tachos, etc. É o domínio do *cordon bleu* ou da mulher do lar, como a define o estereótipo alemão dos “três k” (*Kinder*, “crianças”, *Kirche*, “igreja” e, *Kuche*, “cozinha”).

No século XX, o progresso da iluminação e do aquecimento, os conceitos de decoração interior, e o aparecimento dos aparelhos refrigeradores e de conservação integraram, gradualmente, a cozinha nas divisões da casa; a redução do espaço disponível traduz-se em arranjos funcionais (aparece a cozinha bloco, o canto das refeições). Contudo, a difusão da *kitchenette* à americana (que aparece em França nos anos 50) não impede que a cozinha tradicional, com a sua grande mesa, o seu grande lava-louça e o seu aparador, continue a ser, em todas as sociedades, o símbolo do lar e da economia doméstica. Como já precisava *La Parfaite Cuisinière bourgeoise et économique* (1853): “A ordem e a limpeza devem reinar na cozinha; é preciso que cada coisa esteja no seu lugar; bem lavada e bem limpa”.

cozinhar

Preparar os alimentos para os tornar comestíveis e apetecíveis. As técnicas de preparação (descascar, cortar, arranjar, etc.) e as diversas formas de cozedura permitem transformar os produtos brutos em pratos cozinhados. O acabamento, a guarnição e a disposição servem para os valorizar. O termo aplica-se, em princípio, a uma sucessão de operações que exigem um determinado tempo: um assado na grelha e um prato de legumes crus não são cozinhados.

A expressão “refeições cozinhadas” diz respeito aos preparados de cozinha feitos industrial ou artesanalmente e conservados pelo frio (ultracongelados, congelados), em frascos (de boca larga) ou em latas (estufados, tripas, guisados e pratos com molho).

cozinheiro

Profissional de cozinha, exercendo a sua arte num restaurante, numa casa particular ou num grande hotel. É a partir do século v a. C. que os cozinheiros começam a desempenhar um importante papel na sociedade. Agrupados em corporações durante a Idade Média, constituíam uma comunidade hierarquizada. No reinado de Luís IV, a culinária dividiu-se em várias disciplinas distintas: os assadores ocupavam-se da “carne de talho”, os pasteleiros, da criação, dos *pâtés* e empadões, e os vinagreiros dos molhos; em relação aos estalajadeiros, “mestres cozinheiros, cozinheiros e *porte-chape*” (a chapa era uma tampa abaulada que servia para conservar os pratos quentes), detinham o privilégio de organizar casamentos e banquetes, consoadas e diversos banquetes ao domicílio. Estes chefes cozinheiros, como hoje são chamados, tinham de executar uma obra-prima de carne ou de peixe após a aprendizagem e tinham de dar seis libras a cada membro da confraria.

Os cozinheiros de grande classe foram pessoas veneradas; alguns foram mesmo feitos nobres como Taillevent. O mais famoso foi sem dúvida Carême. No antigo regime, distinguia-se o oficial de cozinha (ou escudeiro), que era o chefe propriamente dito, e o oficial de mesa, que era o *maître d’hôtel* como Vatel. A partir do século XVIII os chefes começaram a usar um barrete branco de grandes dimensões (de onde vem a designação de *gros bonnet*) para se distinguirem dos seus auxiliares. Parece que o gorro terá surgido por volta de 1820. (No Savoy de Londres os chefes usam um pequeno gorro negro).

Os santos patronos dos cozinheiros e das cozinheiras são: S. Fortunato, (bispo de Poitiers e poeta de renome do século VII) e Santa Raidegunda (que fundou um mosteiro no qual Fortunato foi capelão). A santa era uma excelente cozinheira, como testemunha esta casta do santo, que lhe agradece uma das refeições que ela costumava preparar: “Trouxeram depois de um excelente pedaço de carne, disposto em forma de montanha ladeada por altas colinas, cujos intervalos se encontravam preenchidos por um jardim de acepipes variados, em que se conjugavam os mais deliciosos produtos da terra e da água... Uma jarra de barro negro deu-me leite da maior brancura: ela tinha a certeza de me agradar.”

cozinheiros e cozinheiras de hoje

“Gosto, imaginação, virtuosismo, sinceridade”: esta divisa de um grande chefe da actualidade poderia ter sido a de Taillevent e Carême. O que mudou verdadeiramente em relação aos séculos anteriores, foi a mitologia da cozinha. A Nona Arte, antes apenas reservada a um restrito número de privilegiados, clientes dos grandes hotéis e comensais de casas ricas que possuíam o seu próprio chefe, popularizou-se com a comunicação social, tornando-se acessível a todos os mortais. A culinária, como todas as artes, tem os seus monstros sagrados, as suas

obras-primas, as suas imitações e as suas falsificações; o êxito que obteve alterou as condições em que era praticada.

Cordons-bleus ou “mães” da tradição da cozinha leonesa, grandes cozinheiros ou chefes reputados, a maioria dos chefes de que hoje se fala são donos dos próprios restaurantes que gerem com a ajuda da família. Muitos aprenderam a arte com os pais: a família de Troisgros de Roanne já vai na terceira geração. Raymond Thuillier, da Baixa Provença, é neto de um estalajadeiro da Sabóia; Pic, de Valance, afirma que a sua genealogia remonta aos primórdios do século XIX, quando um seu antepassado trabalhou numa pequena hospedaria perto de Saint-Péray. Por vezes, iniciaram a sua aprendizagem ou ganharam experiência junto de um grande profissional: Gaston Richard com Lucas Carton, Alex Humbert no Maxim's, Fernand Point formaram uma geração de grandes cozinheiros; Bocuse em Collonges, Vergé em Mougins, a família Haerberlin em Illhaeusern, os irmãos Troisgros e tantos outros destacaram-se ensinaram a sua ciência a jovens aprendizes. Algumas grandes damas da cozinha, Sylvie Beauvalot, Liliane Benoit, Christiane Massia e Dominique Nahmias, conquistaram justamente grande fama.

Uma volta gastronómica por França revelaria a diversidade e a imaginação dos grandes chefes dos nossos dias. Porque, *facto novo*, já não estamos no tempo em que “só se comia bem em Paris”. O turismo, o automóvel e os negócios contribuíram para que os gastrónomos amadores descobrissem na província cozinheiros de talento que tiveram que adaptar as receitas antigas aos produtos da região.

A maior parte dos grandes chefes de hoje pretendem ser, segundo Thuillier, “vendedores de felicidade”, sobretudo depois de os órgãos de comunicação social os terem posto em contacto com o público. Frequentemente convertidos em vedetas, têm que agir como directores de empresas, preocupados com as relações públicas, a promoção, a gestão. Raymond Olivier, bem-falante, erudito, foi o primeiro a saber utilizar a televisão, inaugurando as emissões culinárias em que revelou os seus segredos, com uma sabedoria cheia de encanto.

Mas, acima de tudo, os cozinheiros escrevem: publicam as suas receitas, receitas de cozinha, receitas de sucesso. Uma das novidades dos nossos dias é que quase se lê tanto de cozinha como se come.

Se os profissionais de cozinha evoluíram, o mesmo se pode dizer do mundo dos *gourmets*. Se nem todos sabem confeccionar uma *charlotte* de legumes, uma massa folhada de oito voltas, um creme *chiboust* ou uma manteiga branca, já ninguém ignora que uma cozedura ligeira conserva melhor o sabor dos alimentos. Assiste-se a uma verdadeira iniciação da população francesa, que aprende a fazer as suas compras, a ponderar as vantagens dos utensílios para cozinha, e devora literatura culinária dos guias e das revistas.

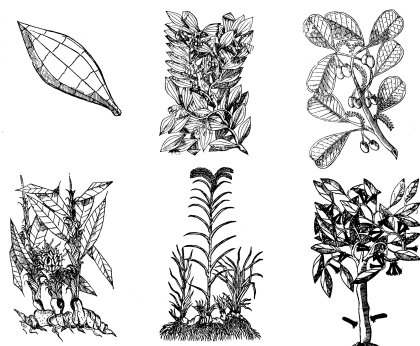
culinária

Arte de cozinhar. A palavra “culinária” é definida como disciplina relacionada ou interligada com o acto de cozinhar ou com a cozinha.

“Delikatessen”

Termo criado na Alemanha no século XVIII para designar os produtos “delicados”. Hoje designa as lojas que vendem mercearias finas e produtos de luxo: charcutaria alemã e especiarias estrangeiras, vinhos finos e bebidas alcoólicas, guloseimas, frutos exóticos, queijos estrangeiros, conservas amargas e doces, pães de fantasia, confeitaria e chocolate.

especiaria



Diferentes especiarias: folha e planta de canela, âmbar, gengibre, cálamo e cravinho.

Substância aromática vegetal, cujo sabor mais ou menos perfumado ou picante serve para temperar a comida. A especiaria distingue-se das substâncias aromáticas na medida em que o gosto é mais acentuado que o perfume. Mas é frequente, em matéria de temperos, a confusão entre especiarias e substâncias aromáticas. O condimento, em contrapartida, é um produto elaborado ou cozinhado, com especiarias ou substâncias aromáticas.

– A ROTA DAS ESPECIARIAS. A maior parte das especiarias vem do Oriente. A primeira especiaria conhecida na Europa foi a pimenta-da-índia e, durante séculos, foi a mais rara e a mais cara. Os Romanos apreciavam muito o gengibre, e tinham uma cozinha muito temperada, prática que se manteve por toda a Idade Média e se fez sentir até ao século XVIII.

O uso das especiarias foi introduzido na Europa por Bizâncio. A sua difusão foi depois travada pelas guerras muçulmanas, mas o hábito já estava enraizado.

Utilizavam-nas para conservar os alimentos em molhos condimentados, ou para disfarçar o gosto de carnes em decomposição, ou ainda para lhes dar gosto quando cozinham de mais.

As cruzadas voltaram a restabelecer o abastecimento, e o controlo da “rota das especiarias” suscitou rivalidades violentas. Veneza conseguiu para si o quase monopólio da distribuição de especiarias na Europa, e foi na tentativa de se encontrarem outras fontes de fornecimento que se organizaram as viagens dos Descobrimientos, à América e às Antilhas. Progressivamente, as especiarias tornaram-se menos raras e portanto menos caras, sendo o comércio assegurado, sobretudo, pelas companhias inglesas e holandesas. Paralelamente, as virtudes miraculosas que lhes tinham sido atribuídas caíram no esquecimento, e o emprego que delas se fazia em cozinha tornou-se mais discreto. Hoje, só o açafraão verdadeiro pode ainda ser considerado como uma especiaria rara e preciosa.

Por serem escassas e caras, as especiarias foram durante muito tempo presentes de grande valor. Conta-se que no século XVI o banqueiro alemão Fugger, querendo prestar homenagem a Carlos V, queimou em sua honra um molho de paus de canela. Acontecia também as taxas, impostos e direitos alfandegários serem pagos em especiarias. É daí que vem o sentido particular da palavra “especiarias”, que designava, no Antigo Regime, o presente que os litigantes, sobretudo quando ganhavam a causa, ofereciam ao juiz (inicialmente este presente eram confeitos, e depois passou a usar-se “moeda sonante”). Mais tarde, as “especiarias”, tornaram-se uma taxa obrigatória, entregue ao juiz a título de retribuição. Os pobres eram dispensados, mas em certos autos ficou registado o seguinte: “Não se faz justiça àqueles que não pagam as especiarias.” Esta prática foi abolida na Revolução.

– A COZINHA E AS ESPECIARIAS. Como a palavra “especiaria” significava etimologicamente “espécie”, depois “mercadoria”, em princípio rara, o termo, no início, tanto se aplicava ao açúcar como a uma especiaria em particular. Distinguiam-se então as “especiarias de quarto” (confeitos de funcho ou de anis, nogados, maçapão, doces e fruta cristalizada) das “especiarias de cozinha”. Entre estas últimas figuravam produtos que hoje já não são considerados especiarias (leite, açúcar, mel), outros que desapareceram (garingal, âmbar, almíscar) e outros que mudaram de nome (cardamomo em vez de grão-do-paraíso, alfazema em vez de espiga).

No *Viancier*, Taillevent apresenta uma lista de especiarias que considera necessárias; naquela época, uma cozinha bem fornecida devia ter “gingibre, canela, cravos-da-índia, grão-do-paraíso, pimentão e pimenta, nardo, flor de canela, açafraão, noz-moscada, louro, garingal, mástica, cominhos, açúcar, amêndoas, alho, cebola, cebolinho, chalota”, e além disso, “especiarias para enverdecer” (salsa, azedas, folhas de videira, groselheira, trigo verde) e

“especiarias para destemperar” (vinho branco, agraço, vinagre, água, caldo gordo, leite de vaca, leite de amêndoas). Como se vê, a noção de especiarias aplicava-se a ingredientes líquidos e sólidos, que de facto se destinavam a “cozinhar” no sentido lato.

Num sentido mais restrito, próximo do sentido moderno para “especiarias”, Taillevent fala também de “pós”, sem lhes referir a composição. Na Idade Média e até ao século XVII, “pó” significava “pó feito com especiarias moídas” (distinguiam-se os pós “fortes” dos pós “doces”, segundo as especiarias empregues fossem picantes ou não).

O *Trésor de santé* (1607) dá a composição do “pó” para molhos e sopas (gingibre, quatro onças; canela, três onças e meia; pimenta, uma onça e meia; pimentão, uma onça; noz-moscada, duas onças; grão-do-pará, garingal, uma onça de cada; cravo-da-índia, uma onça). O autor acrescenta, a este respeito: “Todos os pós se conservam um mês ou até quarenta dias sem se estragar. Devem ser guardados em sacos de couro, para não apanharem ar, porque já apanharam de mais no longo percurso em que foram trazidos. Porque de Espanha até Calicut (Índia), onde se produz a pimenta e o gengibre, são 4000 léguas por mar, e daí até às ilhas Molucas e outras não muito distantes, que dão o cravo-da-índia e a noz-moscada, 2000 léguas.”

Os cozinheiros profissionais dispõem hoje de “misturas de especiarias”, já preparadas, que utilizam sobretudo nos recheios, *terrines*, *patês*, guisados, etc. A fórmula clássica é a seguinte: tomilho, 10 g; louro, 10 g; manjerona, 5 g; rosmaninhos, 5 g; pimenta-de-caiena, 6 g; pimenta branca, 12 g; coentros, 10 g. Uma outra fórmula, preparada por Escoffier, é a mais indicada para cozinha provençal: tomilho, 25 g; louro, 30 g; rosmaninho, 25 g; mangericão, 25 g; noz-moscada, 25 g; cravinho, 20 g; pimenta branca, 20 g; coentros, 10 g; segurelha, 20 g; alfazema, 3 g.

Carême via no uso excessivo de especiarias um dos inimigos da boa cozinha, e precisa, nas suas *Memórias*, que, antes de começar a trabalhar na corte de Jorge IV de Inglaterra, a cozinha era “tão forte e aromatizada, que era frequente o príncipe andar com dores que duravam vários dias e várias noites.”

No entanto, na medida em que estão normalmente associadas a receitas “afrodisíacas”, as especiarias foram muitas vezes consideradas como características de uma cozinha refinada e elitista. No *Pécuchet* de Flaubert, que tinha medo das especiarias “por poderem incendiar-lhe o corpo”, Baudelaire responde que elas dão nobreza à comida: despreza as “carnes insonsas e os peixes deslavados” e chama “toda a farmácia da natureza em socorro da cozinha”. “Malaguetas, pós ingleses, açafões coloniais, pós exóticos” parecem-lhe indispensáveis para dar elegância e atractivos à comida.

– A ÉPOCA ACTUAL. Na Europa, o emprego das especiarias é muito mais moderado que antigamente e, sobretudo, os temperos usam-se em função dos pratos:

cravinho e pimenta em grão em marinadas; noz-moscada e canela para os molhos com vinho; açafrão para a *bouillabaisse* e a *paella*; cominhos e anis para pastelaria; zimbros e coentros para caça, etc. As especiarias muito fortes são pouco utilizadas, excepto a malagueta em Espanha e na América Latina e o colorau na Hungria. As especiarias podem ser vendidas em grão ou em pó, a peso ou em frascos. É sempre preferível comprá-las em pequenas quantidades, porque perdem rapidamente as qualidades ao apanharem ar. Também é aconselhável conservá-las em frascos suficientemente grandes para permitir uma certa ventilação.

No resto do mundo, tradições culinárias muito antigas atribuem às especiarias um papel muito mais importante. É o caso da Índia, em que a preparação das especiarias, em pó ou em pasta, é tão complexa como a dos molhos na cozinha francesa. Na China, a cozinha também usa muitas especiarias, sempre escolhidas em função de combinações de sabores muito elaborados: cite-se nomeadamente o anis, os coentros, o gengibre, o pimentão seco, os cogumelos perfumadas, o sésamo. As cozinhas antilhana e africana utilizam especiarias desconhecidas na Europa (flores, sementes e raízes, mas também insectos e peixes secos), enquanto os países árabes associam os salgados, os picantes e os doces, os frutos secos, o açafrão e a água de rosas, a pimenta e o pimentão.

gastronomia

A arte da boa mesa, que Monselet definiu como “a alergia de todas as condições e de todas as idades”. A palavra passou a usar-se a partir de 1801, data da publicação de *La Gastronomie ou l'homme des champs à table*, de J. Berchoux; dois anos mais tarde aparecia *Le gastronome à Paris*, de Croze Magnan.

Em 1835, a Academia Francesa oficializou a palavra “gastronomia”; teve portanto, uma rápida consagração, apesar de difícil e um pouco pedante (do grego *gastros*, “estômago, barriga”, e *nomos*, “lei”).

Foi Rebelais quem introduziu o vocábulo grego, fazendo representar, no *Pantagruel*, o deus Gastro, venerado pelos comilões. Segundo o mesmo modelo, forjaram-se vários neologismos, como “gastrologia” e “gastromania”, que designam os diversos graus de paixão excessiva pela mesa, ou ainda, “gastrotecnia”, inventado por E. De Pomiane para designar a ciência culinária. Mas a palavra mais bem conseguida deve-se ao príncipe dos gastrónomos, fundador da Academia dos Gastrónomos, Cournonsky, que criou o termo “gastronómadas” para designar os turistas em busca de especialidades regionais.

O verdadeiro gastrónomo, aos mesmo tempo que aprecia os produtos mais refinados da arte culinária, serve-se deles com moderação e procura, como alimentos habituais, os preparados mais simples, mas mais difíceis de realizar com perfeição. Sem ser praticante da arte culinária, conhece-lhe os métodos

suficientemente bem para saber julgar acerca de um prato e distinguir quais os ingredientes que o compõem. Além disso, está familiarizado com a história da cozinha e da alimentação, e informa-se sobre iguarias estrangeiras e exóticas.

Mas, como observa J.-F. Revel em *Un festin en paroles*: “O gastrónomo é ao mesmo tempo investigador e prudente, explora com pusilanimidade. Passa metade do tempo a evocar as satisfações passadas e a outra metade a pesar a pesar com cepticismo as possibilidades futuras (...) Há gastronomia quando há querela permanente entre os Antigos e os Modernos e quando há um público à altura, quer pela competência, quer pela riqueza, de arbitrar esta querela.”

No entanto, muitas vezes a gastronomia acaba por seguir a moda e torna-se o reflexo do comportamento social estereotipado de uma época. Já em 1925, um conhecido jornalista, Clément Vautel, consagrava um crónica à “gastronomia *snob*”: “Coisa curiosa, ela procura uma simplicidade tradicional, clássica, mesmo rústica e provinciana. O gastrónomo *snob* deixa os burgueses comerem os ninhos de andorinhas nos restaurantes pseudochiques e vai saborear nas estalagens decoradas à normanda *blanquette* de vitela servida com uma grande falta de educação por encenadores habilidosos.”

gastrónomo (à)

Diz-se das aves recheadas e fritas ou de molejas de vitela fritas, guarnecidas de trufas pequenas cozidas, de castanhas e de míscaros com manteiga, acompanhados de cristas e testículos de galo. Como molho, o molho da cozedura com champanhe e *demi-glace* aromatizada com essência de trufa.

A denominação aplica-se também a um prato de batatas salteadas acompanhadas de trufas, receita do marques de Cussy.

“gourmands” e “gourmets”

Tendo sido sinónimas até ao século XVIII, estas duas palavras usam-se hoje como acepções claramente diferenciadas: o *gourmand* gosta da boa mesa, o *gourmet* sabe escolhê-la e apreciá-la. Nos *Caractères*, La Bruyère avocava assim o *gourmand*, que não só gosta de comer, mas também “sabe” comer: “Tem sobretudo um paladar apurado, que nunca se engana, e nunca se viu exposto ao terrível contratempo de ter de comer um mau guisado ou de beber um vinho medíocre...” De facto, há uma certa hierarquia ascendente nas palavras “comilão”, “guloso”, “*gourmand*”, “*friand*”, “*gourmet*” (ser bom apreciador), terminando com “gastrónomo”. Todas as épocas tiveram os seus *gourmands* e *gourmets* célebres. Um melhor conhecimento da dietética, um modo de vida totalmente diferente e uma uniformização da alimentação fizeram desaparecer a raça dos grandes comedores, sem que, no entanto, tenham desaparecido os *gourmands* e os gastrónomos.

Com ironia, James de Coquet, na sua *Lettre aux gourmets, aux gourmands, aux gastronomes et aux goinfres* (Simoën, ed.), que os engloba numa cumplicidade fraterna, insurge-se contra o uso abusivo da palavra *gourmand*: “Não digo que se dá este qualificativo a todos os molhos, mas pelo contrario, que se faz dele sinónimo do molho incaracterístico com que os donos dos maus restaurantes cobrem indiferentemente a carpa e o coelho.” Quando a Brillat-Savarin, exalta “a capacidade de apreciar a boa mesa em sociedade, que reúne a elegância ateniense, o luxo romano e a delicadeza francesa [...]. É uma preferência apaixonada, reflectida e habitual pelos objectos que agradam o gosto [...]. Do ponto de vista social, as suas vantagens são imensas. É o que faz com que viagem de um ao outro pólo os vinhos, as aguardentes, os açúcares, as especiarias, as marinadas, os salgados, as provisões de todo o tipo, e até os ovos e os melões [...].”

guardanapo

Peça de roupa de casa individual, destinada a proteger o fato e a limpar a boca quando se come. Numa mesa posta, o guardanapo encontra-se dobrado, por vezes com um pãozinho entre as dobras, e colocado sobre o prato. Cada conviva estende o guardanapo sobre os joelhos e coloca o pão à direita do prato. Nos restaurantes, os guardanapos apresentam-se dobrados de maneiras rebuscadas. A compostura à mesa exige que se limpe a boca antes de levar o copo aos lábios e sempre que uma iguaria ou um molho marque a boca. Só um prato permite que se ate o guardanapo ao pescoço (gesto que, de contrário, passa por demasiado familiar e pouco elegante): os caranguejos e os mariscos necessitando de ser descascados.

Os Romanos dispunham de um *sudarium* destinado a limpar a testa e o rosto, enquanto os escravos circulavam com bacias para as abluções. No início da Idade Média, o uso dos guardanapos ainda não estava generalizado, embora a toalha de mesa já existisse. Os convivas limpavam as mãos e a boca à toalha ou à *longuière*, peça de pano que cobria as extremidades da mesa e era reservada a esse fim. Foi no século XIII que apareceram as *touailles*, pedaços de pano suspensos das paredes, que os convivas utilizavam à vontade e que serviam depois para tapar os restos de comida. Vieram, em seguida, as toalhas individuais, de linho ou de algodão, bordadas e, mais tarde, adamascadas. Trazia-se então a toalha ao ombro ou sobre o braço esquerdo. Com a moda dos morangos, no tempo de Henrique III, adquiriu-se o habito de atar a toalha ao pescoço.

Nos restaurantes, o chefe de mesa usa tradicionalmente, como insígnia da função, uma toalha dobrada sobre o braço esquerdo, tal como os empregados de mesa e de café. Em 1934 fundou-se em Paris, com o auxílio de Paul Colombier, uma associação gastronómica chamada *De guardanapo ao pescoço*, cujo o programa era um jantar mensal, servido à hora marcada, sem lugares de honra e obrigatoriamente com o guardanapo ao pescoço!

Para servir certas iguarias é corrente utilizar guardanapos brancos em vez de papel lavrado ou rendado: “gôndola” para apresentar o peixe inteiro servido numa travessa, guardanapo dobrado para envolver torradas quentes ou servir de base a uma bomba gelada.

livros de cozinha

O mais antigo livro de cozinha do mundo é, sem dúvida, o de Arquêstrato (século IV a. C.) mas não chegou até nós. Um pouco mais tarde, Ateneu e depois Apício deixaram-nos textos que foram durante muito tempo autoridade em matéria culinária. O primeiro livro de cozinha da Idade Média é um tratado em francês antigo (e não em latim), datado do início do século XIV. As suas duas características são a presença muito marcada das especiarias e da abundância de pratos para preparar peixes e caça. Mas foi o *Viandier* de Taillevent (c. 1380) e o *Ménagier* de Paris (1392-1394) que foram verdadeiramente criados os “dispensários” de cozinha, difundindo modos de preparação, técnicas de cozinhar e receitas; estas obras terão autoridade praticamente até ao século XVII. Molhos com especiarias, guisados, sopas, tortas, empadas, assados e *flans*, aparecem aí. O tratado do italiano *Platina* (1474) renova a arte de bem comer.

A primeira evolução dá-se com a chegada dos cozinheiros italianos, que acompanharam Catarina de Médicis. A sua influência traduziu-se pela introdução de pratos feitos com açúcar, doces, compotas de frutas, etc. *Le Bastiment de recettes*, publicado em Veneza e traduzido em Lião no mesmo ano (1541) é um manual de confeitaria; inspirou ao francês Jehan Bonfons, em 1550, *La Manière de faire toutes confitures*, depois a Nostradamo, em 1555 um *Opuscule à tous nécessaire qui désirent avoir connaissance de plusieurs exquisés recettes*. É preciso notar também nessa época do Renascimento e até ao início do século XVII, o papel desempenhado pelos médicos reais na literatura culinária: citemos *Le Traité des melons* (Jacques Pons, 1583), *Le Pourtraict de santé* (Joseph du Chesne, 1606), que recomenda as curas com frutos, prefere a caça aos animais domésticos e fixa as horas das refeições, e *Le Trésort de santé* (J. A. Huguétan, 1607), rico em receitas de legumes e de “ervas”. Os tratados de agronomia influem de resto directamente sobre a arte culinária, essencialmente com *Le Théâtre d'agriculture* de Olivier de Serres (1600) e *La Maison rustique* (fins do século XVII).

Uma reviravolta importante é assinalada no século XVII pela publicação do *Cuisinier français* que constituiu um verdadeiro manual de cozinha, com um conjunto considerável de receitas, onde dominam as sopas, os pratos de ovos, de legumes e de carnes; La Varenne publicou entre outras coisas um dos primeiros manuais de pastelaria propriamente ditos. Um outro cozinheiro, Pierre de Lune, redigiu também um tratado de cozinha (*Le Cuisinier*, 1656) enquanto o serviço de mesa e de casa era codificado (*L'École des officiers de bouche*, 1662) e novos produtos suscitam novos escritos: *Traité nouveaux et curieux du café, du thé et du chocolat*

(1685), por Philippe Sylvestre Dufour. A cozinha francesa simplifica-se e torna-se requintada como bem testemunha *L'Art de bien traiter* (1674), assinado por L. S. R., um dos mais notáveis livros de receitas da sua época. Dois contributos essenciais para a literatura culinária datam do fim do século: *Le Cuisinier royal et bourgeois*, de Massialot, que publicou também *Nouvelles Instructions pour les confitures*, e *La Maison réglée*, de Audiger (1692).

O século XVIII viu surgir um grande florescimento de livros de cozinha, entre os quais é de notar *L'Abstinence de la viande rendue aisée* (1700, pelo Dr. B. Linand), que demonstra que as privações da Quaresma não são prejudiciais à saúde e dá um bom número de receitas “magras”; *Le Traité des aliments*, de Louis Lemery (1702), célebre pelas suas lições de química e de ciências naturais nos jardins do rei, que dá particular realce às receitas dos produtos da terra; *Le Cuisinier moderne* (1733 em inglês e 1735 em francês), de La Chapelle, inventor de um cozinha “fina” e elaborada, o único que Carême reconheceu como mestre antes de si; *Le Festin joyeux*, de J. Lebai (1738) onde a cozinha é tratada “como música”; *Les Dons de Comus ou les Délices de la table* (1739), de Marin, que toma partido por uma “cozinha moderna”, primeiro manual de arte culinária teórica e completa; *Le Cuisinier gascon* (1740), escrito anonimamente pelo príncipe de Dombes, que compila receitas baptizadas com nomes curiosos (frango em morcego, sopa de perna de pau, vitela em caganitas de burro), mas, no entanto, saborosas. Com Menon reencontramos as grandes obras clássicas que têm autoridade: *La Cuisinière bourgeoise* (1746) e *Les Soupers de la Cour* (1755), entre outros são tratados monumentais (quatrocentas páginas sobre as frangas no segundo e inúmeras receitas de trufas, de moleja de vitela, pasta de fígado, assim como de inúmeras variedades de pastelaria). No campo das guloseimas também houve obras com muito interesse, como demonstraram *Le Cannamêliste français* (Gilliers, 1751) e *L'Art de bien faire les glacés d'office* (Emery, 1768).

O sopro democrático da Revolução penetrou até à cozinha. Uma livreira parisiense, Mme Méricot, escreve e publica em 1794 *La Cuisinière républicaine*, recolha de receitas “simples e económicas” (nomeadamente de batatas), seguido, um ano mais tarde, de *Le Petit Cuisinier économe*, de Jannet, também livreiro, que publicará em 1796 *Le Manuel de la friandise ou les Talents de ma cuisinière Isabeau mis en lumière* (inspirado em Menon).

Será preciso esperar pelos primeiros decénios do século XIX para que se revelem os grands reformadores da arte culinária francesa: Viard, com o seu *Cuisinier impérial* (1810), e sobretudo Carême, cujas obras são tão fundamentais em cozinha como em pastelaria (*Le Pâtissier royal parisien*, 1815; *Le Cuisinier parisien*, 1828; *L'Art de la cuisine française au XIXe siècle*, obra terminada por Plumerey, 1843-44). O século XIX foi também o período em que apareceram alguns donos de restaurantes que pegaram na pena, como Beauvilliers com *L'Art du cuisinier* (1814), cujos restaurantes eram frequentados por *gourmets*, também homens de letras: Grimod de La Reynière (*Almanach des gourmands*, de 1803 a 1812); Brillat-

Savarin (*La Physiologie du goût*, 1825); o marques de Cussy (*L' Art culinaire*, 1835); Colnet (*L' Art de dîner en ville*, 1810); Cadet de Gassicourt (*Les Dîners de Manant-Ville*, 1809) e Berchoux (*La Gastronomie*, 1801). A gastronomia e a arte culinária tornam-se desde então um género literário no qual se ilustram nomeadamente A. Dumas pai (*Le Grand Dictionnaire de cuisine*, 1873), e mesmo jornalístico, com Monselet (*Almanach des gourmands*, 1863-1870 e *La Cuisinière poétique*) e o barão Brisse (as 366 ementas aparecidas no *La Liberté*).

Mas os grandes praticantes de arte culinária continuam a apresentar resumos teóricos e práticos, reflexo fiel da cozinha tal como se fazia na sua época: citemos Urbain Dubois (*La Cuisine classique*, 1856), Jules Gouffé (*Livre de cuisine*, 1876) e Garlin.

Com o século xx, o livro de cozinha torna-se um género extremamente diversificado. Os grandes chefes cozinheiros vão deixando as panelas e pegando na caneta, desde Montagné a Paul Bacuse ou a Chapel, passando por Nignon, Escoffier, Guillot, Denis, Olivier, etc. E isso tanto mais facilmente quanto os meios de comunicação social multiplicam as suas formas de expressão; daí em diante o chefe passa a dar a conhecer as suas receitas sob a forma de livros tradicionais (que têm a vantagem preciosa de serem ilustrados a cores), mas também em revistas especializadas, nas colunas de outras revistas, nas ondas radiofónicas e no pequeno ecrã.

Ao lado das receitas de grandes cozinheiros, um outro género conhece um desenvolvimento extraordinário, o das crónicas culinárias e das críticas sobre arte culinária, cuja via foi aberta por Curnonsky. O público descobre uma paixão pelas obras que dizem respeito à história da gastronomia, às receitas regionais e exóticas, à história dos alimentos e da arte culinária em geral. Daí uma produção rica e variada, indo das enciclopédias às receitas em fichas, das reedições de livros antigos aos manuais de dietética.

O conteúdo dos livros de cozinha propriamente ditos depende do público a que se dirigem: livros de receitas familiares e “burguesas” (herdadas de manuais da Tia Maria ou de Mme Saint-Ange), mas também livros sobre vinhos, álcoois, queijos, pastelaria, conservas, congelados, etc., pois, cada vez mais o assunto tratado tem tendência para se especializar, por vezes em função do material utilizado (panela de pressão, fritadeira, grelhador, etc.).

nova cozinha

Fórmula lançada em 1972 por dois críticos gastronómicos, H. Gault e C. Millau, que queriam distinguir vários jovens cozinheiros desejosos de se libertarem de uma certa rotina em matéria culinária. *Slogan* publicitário? Receitas inéditas? Ética diferente? Diferendos entre os antigos e os modernos? Sem dúvida a nova

cozinha é um pouco disso tudo, mesmo que a fórmula não seja nova. Já Voltaire se queixava das modas culinárias em termos bem contemporâneos: “Confesso que o meu estômago não se acomoda à nova cozinha. Não posso suportar uma moleja de vitela que nada num creme salgado e não posso comer um picado composto por lebre, peru e coelho que querem que eu julgue tratar-se de uma só carne [...] Quanto aos cozinheiros, eu não poderia suportar a essência de presuntos, nem o excesso de cogumelos, de pimenta e de noz-moscada com que disfarçam os alimentos muito são em si próprios.”

A nova cozinha elabora-se a partir de uma escolha ou de uma recusa: recusa dos preparados demasiado ricos, complicados e indigestos, que não convêm a uma época de alimentação excessiva, onde o excesso de gordura foi denunciado como a causa de doenças graves; escolha de sabores naturais, cada vez mais preciosa num mundo de produtos falsificados, industrializados, artificiais. Reclamando a autenticidade, a simplicidade, a probidade, os novos cozinheiros querem defender uma concepção ou uma moral – os seus teóricos falam até de visão do mundo – que se junta às preocupações da medicina e da dietética. Desses princípios decorrem algumas regras restritas: rigorosa frescura dos alimentos, leveza e harmonia natural nos preparados, simplicidade na maneira de cozinhar. São banidos os excessos de gorduras, as ligações com farinha, as misturas indigestas, e, como dizia Voltaire, “os pratos disfarçados”. A nova cozinha preconiza molhos leves, à base do suco da carne, de caldo, de essências e aromas; reabilita os produtos naturais, os modestos legumes da horta que enobrece por uma associação delicada: privilegia as cozeduras rápidas, *al dente* e sem gordura: cozedura seca na salamandra ou no grelhador do forno, cozedura ao vapor, em banho-maria. Reduzindo o tempo de cozedura, dizem os dietistas, os alimentos conservam melhor o seu valor nutritivo. Tudo isto já existia antes e era recomendado por numerosos autores. Daqui em diante, sobre as mesas dos novos cozinheiros, os legumes um pouco rijos, de cores ácidas, finamente cortados, guarnecerão as carnes picadas, as *mousses* leves valorizarão os peixes ainda rosados e firmes e os sucos de todos os géneros serão a glória da ementa!

Sem nada perder das lições dos seus predecessores, os novos cozinheiros experimentam outras gamas: o ovo Céline de Jacques Manière, misturado com caviar e um pouco de *vodka*, a sopa de lavagante com alho doce de Pierre Vedel, a marmelada de beringelas ao vapor de açafão de Michel Guérard e a moleja de vitela com creme de ouriço de Alain Senderens, oferecem ao apreciador sensações novas, insólitas, preciosas, algumas vezes reencontradas.

Das sensações preciosas às preciosidades ridículas vai apenas um passo, infelizmente rapidamente transposto. À força de querer surpreender, provocar, estimular, pela procura de combinações originais, a nova cozinha ultrapassa, por vezes, o seu objectivo: o “rosado na espinha” transforma-se em peixe com sangue, os legumes em alimentos atomizados e as *mousses* e sucos são postos em todos os molhos; de insólitas, essas associações passam a ser pretensiosas, como as chamadas saladas “loucas”, onde, por vezes, o lavagante anda misturado com a pasta de fígado e o arenque com o ananás! Que sucede então à famosa simplicidade tão reivindicada?

Revolução gastronómica? Talvez não, porque a boa cozinha deve aproveitar-se das receitas do passado e das aquisições da cozinha clássica: “Não há actos decisivos em cozinha, é uma sequencia de contributos que se conjugam”, diz justamente Claude Peyrot, um desses artífices que defendem simultaneamente a tradição e a inovação. Mas ninguém duvida que a nova cozinha consagra o declínio dos pratos pomposos, das fórmulas feitas, dos preparados académicos, e que convém mais ao modo de vida moderno, como a cozinha dita “burguesa” convinha ao século XIX. O vocabulário continua a ser significativo: não se fala mais de “grandes chefes”, mas sim de “novos cozinheiros”; o prato magistral cede lugar aos preparados pacientes do artesão, ou, como diz com um humor trocista Claude Fischler, um artigo do jornal *Le Monde*, intitulado “Os Sócrates da nova cozinha”. Não é já a autoridade conquistadora que caracteriza o homem da arte, mas sim a modéstia opinática do apreciador da maiêutica: ao *condottiere* dos fornos que era o mestre cozinheiro, sucede o cozinheiro socrático, senhor da verdade culinária.”

COUTRINE, Robert J. - *Larousse Gastronómico*, vol. I, II. Lisboa: Círculo de Leitores, 1990.
 vol. I: Brillhat-Savarin (Jean-Anthelme); pp. 154-155; **cozinha**, pp. 322-323; **cozinhar**, p. 327; **cozinheiro**, p. 327; **cozinheiro e cozinheiras de hoje**, pp. 327-328;
 vol. II: “**Delikatessen**”, p. 13; **especiaria**, pp. 60-62; **gastronomia**, p. 137; **gastrónomo (ã)**, pp. 137-138; “**gourmands**” e “**gourmets**”, pp. 151-152; **guardanapo**, p. 164; **livros de cozinha**, pp. 229-230; **nova cozinha**, pp. 324-325; .

Mais Olhos que Barriga



receitas

DOMINGOS RODRIGUES

MARIA RODRIGUES

SILVESTRE INÁCIO

projecto

INÉS

LARANJEIRA

ilustração

TIAGO

ALBUQUERQUE

**MAIS OLHOS
QUE BARRIGA
UM RECEITUÁRIO
DIVIDIDO EM
TRÊS PARTES**

dedicado à minha Avó Micas

**MAIS OLHOS
QUE BARRIGA
UM RECEITUÁRIO
DIVIDIDO EM
TRÊS PARTES**

– A primeira trata o modo de cozinhar vários pratos de todo o género de carnes, e de fazer conservas, pastéis, tortas, e empadas.

– A segunda trata de peixes, mariscos, frutas, ervas, ovos, lacticínios, doces, e conservas.

– A terceira trata da forma de banquetes, piqueniques e lanches.

Domingos Rodrigues, Maria Rodrigues, Silvestre Inácio, Tiago Albuquerque e Inês Laranjeira

Três cozinheiros e mais dois num caldeirão

Mais Olhos que Barriga apresenta-se como um projecto em que se evidencia a herança do gosto pela observação de todas as formas, dos cheiros, cores e sabores gastronómicos, que as circunstâncias do um percurso propiciaram. Assim, trata do resultado do convívio com três “fazedores de cozinha”, separados no tempo e contextos que, de algum modo, quiseram comunicar um testemunho de saber de experiência feito. São eles: Domingos Rodrigues, Maria Rodrigues – a minha Avó Micas – e o chefe Silvestre Inácio.

Do arquivo dessa matéria do tempo, este livro mostra-se como um trabalho de produção na recolha e mistura de condimentos que definem as receitas e a sua identidade geográfica, não esquecendo a importância do receituário transmitido oralmente, de geração em geração e que, frequentemente, nunca chega a ser fixado pela escrita. Os três autores das receitas e protagonistas do livro vão permitir mostrar – à sua maneira – os diferentes pontos de vista da gastronomia, em diferentes épocas, o modo como se desenvolveu, os gostos e hábitos alimentares, e como a escolha dos produtos, a sua confecção e apresentação dos pratos se transformam até aos nossos dias.

Domingues Rodrigues, autor do primeiro livro de cozinha publicado em Portugal, é apresentado em primeiro lugar nesta trilogia. À sua obra *Arte de Cozinha*, fomos buscar a organização da apresentação do desenvolvimento temático. Num plano de processo comparativo de amostragem, cada capítulo apresenta três receitas distintas. A primeira receita é fielmente transcrita da obra referenciada, a segunda receita acrescenta o registo escrito da transmissão oral da Avó Micas, que horas a fio transmitiu o seu receituário e que o conta a pretexto das festas familiares, das romarias, dos passeios, piqueniques e, claro, também do trabalho e não apenas como a chefe de cozinha familiar. A este símbolo das memórias dos meus sentidos, acrescenta-se a terceira receita, de um representante da nova geração de chefes de cozinha, o chefe Silvestre, que disponibilizou não apenas o seu conhecimento e gosto em sucessivas entrevistas como também em cadernos, receituário em que foi registando as suas experiências de cozinha. A esta trilogia de testemunhos, celebrantes do acto de cozinhar e do receituário, acrescentam-se por vezes outras receitas de outras duas personagens: a receita da aletria conventual de Delfina Barroco, filha da Avó Micas, sempre presente nas entrevistas e preciosa ajuda na descodificação de alguns termos, e a das “broinhas da querida Avó Palmira”, que assim perpetua a sua presença, cada Natal, enquanto houver quem se disponha a mais este ritual de formas, de cheiros, de cores e de sabores.

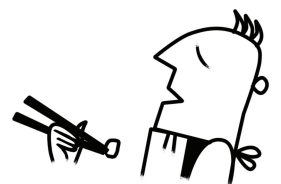
Porque este receituário se manifesta, da mesma forma que as palavras, por uma outra escrita visual, o autor das ilustrações que acompanham as receitas, – Tiago Albuquerque – revelou-se, ao longo do processo de construção das imagens, um novo protagonista do livro.



Desta forma, na arquitectura gastronómica há, como em todo o projecto, a circunstância do tempo em que a construção emerge, a maturação de quem a planeia, o acompanhamento da equipa de trabalho, o seu reajuste, a forma e o usufruto do que toda essa acção resulta. Por enquanto teremos que nos deter no que o trabalho tem para olhar deste percurso, para que depois nos saiba bem, ouvir a conversa das tampas das panelas.

INÊS LARANJEIRA

PRIMEIRA PARTE DE MAIS OLHOS QUE BARRIGA TRATA DO MODO DE COZINHAR VÁRIOS MANJARES E DIVERSAS IGUARIAS DE QUALQUER CASTA DE COMER; E DE VARIEDADE DE PASTÉIS, TORTAS, EMPADAS, E OUTRAS CURIOSIDADES.





CAPÍTULO I

DE DIFERENTES

PRATOS DE SOPAS

SOPAS À ITALIANA

PARA SE FAZEREM SOPAS À ITALIANA, COZAM-SE DOIS ARRATÉIS DE CARNEIRO, E MEIO ARRÁTEL DE TOUCINHO EM UMA PANELA COM CANADA E MEIA DE ÁGUA, MEIO QUARTILHO DE VINHO, UM GOLPE DE VINAGRE, CHEIROS, E CEBOLA; ESTA CEBOLA HÁ-DE SER CRAVEJADA COM CRAVO, E CANELA INTEIRA; E COMO ESTIVER COZIDO, TEMPERE-SE COM TODOS OS ADUBOS, E PONHA-SE A FERVER; DEPOIS TIRE-SE FORA O TOUCINHO, E O CARNEIRO, DE SORTE QUE FIQUE O CALDO LIMPO; E NÃO FICANDO MAIS QUE EM TRÊS QUARTILHOS, DEITEM-LHE UMA QUARTA DE MANTEIGA, E QUANTIDADE DE PIMENTA, PONHA-SE A FERVER, E COMO ESTIVER FERVIDO O CALDO, DEITEM-LHE DENTRO DOIS BOLOS DE AÇÚCAR E MANTEIGA EM BOCADINHOS, E FERVA ATÉ QUE ENGROSSE, MEXENDO-SE SEMPRE; DEITEM-LHE MEIA DÚZIA DE GEMAS DE OVOS BATIDAS COM QUANTIDADE DE LIMÃO E CANELA: COMO ESTIVER BEM GROSSO, LANCEM EM UM PRATO, PONHAM-LHE O CARNEIRO EM CIMA, O QUAL ESTARÁ SEMPRE QUENTE; ARMADO COM FATIAS DE LIMÃO, E COBERTO COM CANELA, MANDE-SE À MESA.

D.R.

ARRÁTEL – Antiga medida de peso correspondente a 459 g.

QUARTILHO – medida antiga de capacidade, a quarta parte de uma canada, meio litro.

Sopa do Cozido

Ninguém pede! Ninguém come... Agora ninguém pede sopa do cozido porque tudo foge às gorduras. Toda a gente comia... Antigamente, gostavam, fazia-se uma panela dela e gostavam! Levava **hortaliça** e uma **cenourinha** aos bocadinhos, e um bocadinho de **feijão**, muito pouquinho: e toda a gente comia!... E pediam aquela sopa. Feita com água das carnes todas do cozido: **frango**, carne de **vaca**, **orelheira**, **chispe**, **entrecosto**, e **bacon**. **Chouriça de cebola** e **chouriça de carne**. Tudo a cozer na mesma panela. Primeiro, a carne de vaca e a orelheira. Quando está a orelheira cozida, ponho o resto. A carne de vaca demora mais; e depois junto tudo. É uma panela grande para depois ficar água para cozer a hortaliça também, para o cozido. Tira-se uma panela para a sopa e fica a outra para cozer a hortaliça. A hortaliça é penca e é lombarda. A **batata** do cozido coze-se à parte. Tira-se também um bocado da água das carnes. Batata, **cenoura** e **nabos**. A sopa do cozido tem estas qualidades todas. A batata, o nabo e a cenoura são, depois, para o cozido. Faz-se a sopa do cozido numa panelinha à parte. Tira-se a água, a hortaliça, a cenoura. Pica-se tudo para dentro e, pronto. Faz-se uma sopa. Eu gosto! Mas,... também já não como!...

M.L.

CHISPE (ALENTEJO) – barra-se o chispe com uma mistura de alho pisado, massa de pimentão e sal grosso, rega-se com vinho branco e barra-se com banha. Assa-se no forno com batatas escaldadas com a pele e salteadas em azeite e alho. Volta tudo ao forno com sal e orégãos.

GOSTO – a definição de Brillat-Savarin: «O gosto, que tem por excitantes o apetite, a fome e a sede, é a base de diversas operações cujo resultado é que o indivíduo cresça, se desenvolva, se conserve e repare as perdas causadas pelas evaporações vitais.

LOMBARDA – variedade de couve

repolhuda, originária da Lombardia.

NABO – de origem muito antiga. Foi, com a couve, a base de alimentação dos nossos antepassados, até à aparição da batata. Terá surgido, quase simultaneamente, do Próximo Oriente e da China, mas esteve sempre presente na Bacia Mediterrânica. Durante a Idade Média portuguesa, o termo para horta era o nabal, pois pouco mais havia.

ORELHEIRA – orelha de porco, iguaria feita com essa orelha. Pode servir-se, por exemplo, guisada com feijão branco; ou fria, em salada, como aperitivo.

SOPA – em Portugal existem pelo menos 74 variedades de sopas, diz-se. A verdade é que a sopa se refere ao pedaço de pão que se lança no caldo, mas a palavra evoluiu com a passagem do tempo. Na origem, a sopa era uma fatia de pão sobre a qual se deitava um caldo, ou vinho, ou qualquer líquido. Daí provém a expressão popular «molhar a sopa». Hoje, a sopa é um caldo não passado nem ligado, engrossado com pão, massa, arroz e guarnecido de carne, peixe e legumes diversos. Caldo, por sua vez, não significa mais que (alimento) quente. Na Idade Média, as sopas eram sempre inteiramente passadas. Normalmente eram feitas com cebola, queijo, fava, leite de amêndoa, ervilhas e couve. Por vezes, misturadas com vinho, coloridas com açafraão ou ricas em ervas verdes. Era a refeição da manhã, por vezes, também da noite. “Estar às sopas de alguém” é uma expressão que deriva da reunião de pobres que se concentravam à porta dos conventos, para receber algum alimento.



Creme de espargos emulsionado com azeite

Numa panela coloque: água, batata descascada, espargos verdes laminados e um dente de alho. Leve a ferver, tempere de sal e pimenta e deixe cozer. Retire do lume, e triture tudo, com a varinha mágica até ficar um creme homogéneo. De seguida, emulsione com azeite - (com a varinha mágica ligada, incorpore o azeite até o creme ficar aveludado).

Poderá servir este creme com cogumelos salteados a guarnecer, ou cubinhos de pão, torrados. Um fio de azeite de trufas dá um toque especial e diferente a este creme.

Água

Batata

Cebola

Espargos

Alho

Sal

Pimenta

Azeite

S.l.

EMULSIONAR – Técnica que permite ligar texturas diferentes com a finalidade de obter uma nova; por exemplo: ligar óleo e gemas, para obter maionese – (neste caso será uma emulsão a frio).

ESPARGO – planta originária da Europa e muito cultivada pelos romanos. Reputados pelas suas propriedades afrodisíacas, eram proibidos nos conventos de raparigas, até ao século XIX. Os espargos bravos são frequentes em Portugal, durante o Inverno. Em Trás-os-Montes, fazem-se em omeleta, fresca e rica em sabor. No Alentejo, servem-se numa espécie de migas. Ali, os espargos começam por ser cozidos ligeiramente, deixando que as cabeças fiquem sedosas. Para um tacho cortam-se algumas fatias de pão que se cobrem com alguma água quente, deixando repousar.

TRUFAS – cogumelo, com uso pouco habitual, na culinária portuguesa – (a exceção serão as perdizes do Convento de Alcântara) –, mas já bem conhecidas e estimadas pelos romanos que as consideravam um «mistério da natureza».

Plutarco entendia serem «um conglomerado de terra e minerais formado pela acção das tempestades». Mais recentemente, Brillat Savarin chamou-lhes a o «diamante negro da cozinha», assegurando que «podem tomar os homens mais ternos e as mulheres mais amáveis». Collete afirmava que, se tivesse um filho para casar, o aconselharia a «desconfiar de uma rapariga que não gostasse nem de vinho, nem de trufas, nem de queijo, nem de música». Existem cerca de 70 espécies identificadas, incluindo as túberas do Alentejo, não especialmente qualificadas, entre os gastrónomos.



CAPÍTULO II

DE DIFERENTES PRATOS DE CARNEIRO

CARNEIRO PARA QUALQUER RECHEADO

DEPOIS DE PICADA MUI BIEN UMA QUARTA DE TOUCINHO COM CEBOLA, PICAR-SE-HÃO À PARTE DOIS ARRATÉIS DE CARNEIRO: COMO ESTIVER PICADO, PONHA-SE A AFOGAR O TOUCINHO COM AMETADE DO CARNEIRO; ESTANDO MEIO AFOGADO, TORNE-SE AO CEPO, MISTURE-SE COM A OUTRA AMETADE; E TEMPERE-SE COM TRÊS OVOS, PÃO RALADO, LIMÃO, TODOS OS ADUBOS, DE SORTE QUE FIQUE BEM AZEDO. SERVE ESTA CARNE PARA QUALQUER RECHEIO DE CARNE, E COM ELA SE PODEM RECHEAR OVOS, BERINGELAS, CEBOLAS, NABOS, ALFACES, COUVES E ALCACHOFRAS, ACRESCENTANDO, OU DIMINUINDO, CONFORME FOR A QUANTIDADE. DELA SE FAZEM TAMBÉM CAPELAS, ESCARRAMÕES, TROUPAS, ALMOJÁVENAS, CARTUXAS, ALMÔNDEGAS, TORRIJAS, RASCAO, ARTELETES E PICATOSTES, E TUDO O QUE MAIS QUISEREM. ISTO HÁ-DE SER COM SUA SOPA, OU CALDO AMARELO, OU TAMBÉM SOPA DOURADA, E SEJA TUDO BEM AZEDO.

D.R.

ARTELETE – Bolo frito de farinha e abóbora.

CARTUXAS – Caixa pequena de massa feita com farinha e água.

Escarramões – Carne de carneiro picada.

PICATOSTE – Recheio que se faz de carne de carneiro picado, temperado com ovos, pão ralado e limão.

TORRIJAS – Rabanada embebida em vinho, em vez de leite.

Chanfana de carneiro

Daquele **carneiro** duro, carneiro velho: corta-se o carneiro e tempera-se com **loureiro, alho e sal, pimenta, cebola** aos bocados. Tudo temperadinho num alguidar. E, depois, põe-se um bocadinho de **azeite**, ao lume, com mais um bocadinho de cebola cortada. Com a cebola só meia frita, deita-se tudo lá dentro, e umas tiras de **toucinho gordo**. Deixa-se cozer. Leva muito tempo. P'raí quatro horas ou mais. Ponho às dez horas e à hora do almoço é que está pronto. Cheira bem. Leva um ramo de **salsa**, também. Numa bacia, todo temperado, em **vinho**, antes de o meter na panela. Temperar, de um dia para o outro, com **verde tinto**. Há quem ponha maduro! Nós pomos verde tinto.

Há muita gente que gosta, mas gostam mais de estufado. Também estufamos. A chanfana é sempre cozida, naquele vinho. E conforme começa o vinho a desaparecer, tem que se ir deitando... Não se deita água! É sempre vinho, para tirar aquele gosto do carneiro. Pode ser, também, carneiro estufado. É como quem estufa outra carne. Por exemplo: faz-se o puxado e depois o carneiro põe-se ali dentro. Deita-se um bocadinho de **colorau**, um bocadinho de **tomate picado**, tudo ali para dentro. Tomate... é só para o que é estufado. E leva um ramo de **LOUREIRO**, também. Eu é raro comer. Não sei se gosto, se não gosto. Não é muito pesado. Mas, às vezes, como outra coisa. Fica muito emborrachado, o carneiro!

M. L.

CHANFANA – no século XIX, o taberneiro galego arribado a Lisboa devido à terrível crise económica que grassava no seu país – (e que o levou também a construir essa ciclópica imagem dos terraços do Douro) – inventou um prato para os «dias de barba», barato, mas que, pelo cheiro, fizesse crescer água na boca.

Foi a chanfana, saída da fressura ou ventre do boi. Lá está o «repórter» Nicolau Tolentino a pôr tudo em pratos limpos, com o chanfaneiro a pisar cabeças de alho com vinagre e louro, de modo a produzir «um sabor que nem o demo atura». A chanfana de hoje é um prato quase exclusivo das Beiras, Litoral e Interior, feito a base de carne de cabra, normalmente velha, cozida em vinho tinto, durante um longo período. O termo também pode referir-se a carne da cabeça de porco – (do castelhano *chanfaina*, «guisado de bofes»).

FRESSURA – miúdos das reses: coração, bofes, baço, fígado, rins.



Carré de carneiro com crosta de ervas finas e batatinha com laranja

Numa picadora, misture as ervas com o pão, a mostarda, o sal e a pimenta. Moa tudo muito bem até obter uma pasta. Core o carré em azeite e cubra com a pasta. Leve ao forno a terminar a confecção. Coza as batatinhas com a casca para não perderem o sabor e fiquem firmes, descasque-as de seguida e leve a corar em azeite. Adicione a cebola e deixar refugar lentamente. Junte a raspa de laranja e salteie. Emprate, acompanhando com o carré.

1 carré (vão de costelas)

Tomilho

Salva

Orégão

Lúcia-lima

Broa de milho

Mostarda

Sal

Pimenta

Batatinhas

Raspa de laranja

1 dl de azeite

Cebola em meia lua

S.I.

BROA – pão de milho (do gótico, *brauch*, «pão»). Curioso notar que o termo se aplica ao pão feito com milho e se fica quase pelo Norte do país, embora os invasores góticos não utilizassem o milho, – (mais tarde importado das Américas) –, mas sim o singelo e mais pobre mileto – (o milho miúdo) – europeu. No Sul de Portugal, ganhou espaço o pão, o *panis* latino, embora os romanos só tivessem aprendido a fazer pão no primeiro século da nossa era. Antes, usavam farinhas em papas, geralmente acrescidas de vegetais, mais raramente de carne. Foram padeiros gregos, os pistores, que levaram a arte para Roma, por volta de 170 a.C. Virgílio Eurycases, padeiro famoso do tempo de Augusto, teve direito a um túmulo funerário de envergadura imperial. Na Grécia clássica já havia pão, primeiro cozido na cinza, mais tarde em forno pré-aquecido. Aristóteles e Platão referem-se a um certo

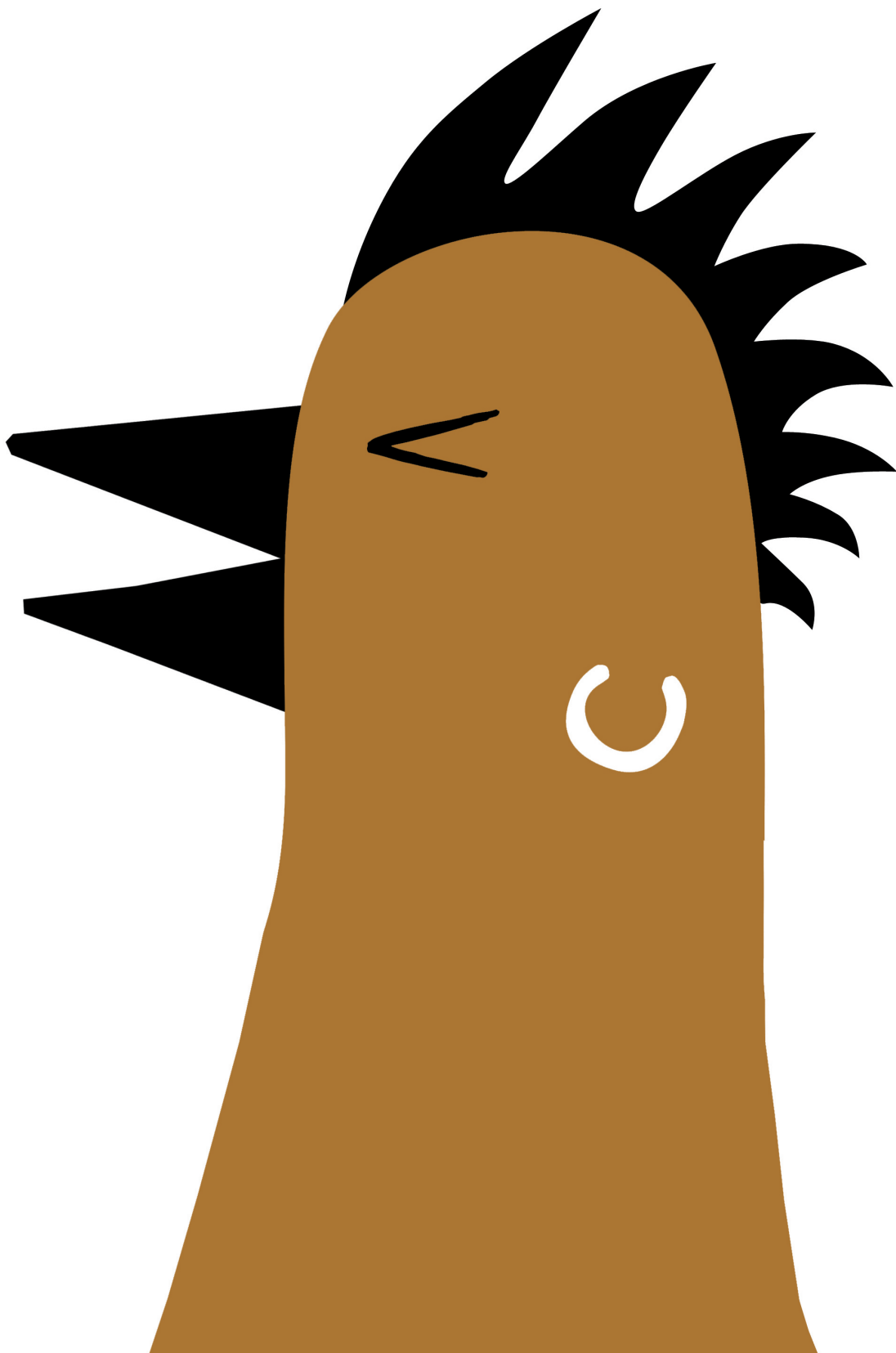
Theanos, padeiro que foi famoso, em Atenas, pela qualidade do seu produto.

No período do domínio bárbaro da Europa, generalizou-se a fatia de pão (a sopa) colocada no fundo da tigela sobre a qual se deitava o caldo – (do latim, *caldus*, «quente»).

CARRÉ – vão de costelas, galicismo para vão de costelas.

COSTELAS (BRAGA) – a tradição local exige que as costelas, depois de fritas, sejam estufadas com batata frita, presunto e cebola.

MOSTARDA – em grãos – (mostarda branca e preta) –, inteiros ou em pó, imprescindível em pastas de queijo fresco, em marinada, vinhos quentes, na maionese.



CAPÍTULO III

DE VÁRIOS PRATOS

DE GALINHA

GALINHA DE ALFINETE

PARA SE FAZER UMA GALINHA DE ALFINETE, COZA-
-SE A GALINHA COM UM ARRÁTEL DE TOUCINHO,
E CHEIROS, COM TODOS OS ADUBOS, E ÁGUA
POUCA, PARA QUE FIQUE BEM A SUBSTÂNCIA:
LOGO QUE ESTIVER COZIDA SE DERRETERÁ O
TOUCINHO, E SE LANÇARÁ EM UMA TIGELA BAIXA,
EM QUE SE PORÁ A GALINHA EM QUARTOS PARA SE
CORAR EM LUME BRANDO POR BAIXO, E POR CIMA:
COMO ESTIVER CORADA, FAÇA-SE A MASSA FINA
DE UMA OITAVA DE FARINHA COM MEIO ARRÁTEL
DE AÇÚCAR, SEIS OVOS, SUA MANTEIGA, E UM
GOLPE DE VINHO; DESTA MASSA SE IRÃO FAZENDO
UNS BOLINHOS COMO FOLHAS DE LOURO,
FRINGINDO-SE E PONDO-SE EM CAMAS DE AÇÚCAR,
E CANELA POR CIMA EM UM PRATO, ATÉ SE
ENCHER, E EM CIMA SE PORÁ A GALINHA.
NESTE PRATO SE PODEM PÔR OVOS DE LETRIA,
SE QUISEREM.
ASSIM TAMBÉM SE FAZ CARNEIRO, POMBOS,
FRANGÃOS, E CABRITO.

D.R.

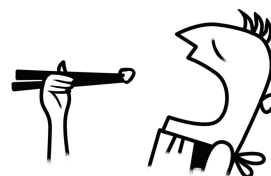
Galinha estufada com ervilhas e puré

Antigamente, matava-se a **galinha**. Agora não. A galinha já vem morta. Chega aqui, corta-se, faz-se o puxado com **tomate, alho, loureiro** e depois põe-se a galinha dentro. Vai-se mexendo até ela ficar a loirar bem. Mexe-a bem mexidinha até ela ficar lourinha. Deita-se um bocadinho de vinho branco. Continua a apurar. Aumenta-se a galinha com um bocadinho de água e deixa-se estar a estufar. Se for galinha dura, ainda é bastante tempo. P'raí duas horas. Com **ervilhas, cenoura** aos quadrinhos e **puré**. Dantes matávamos aqui. Vinham as mulheres do mercado. Só traziam uma qualidade. Se era frangos era frangos, se era galinhas era galinhas. Se fosse os frangos, se fosse as galinhas, na cabeça ao pé do ouvido da galinha, tira-se umas peninhas e depois com a faca corta-se. Ao pé do ouvido é onde elas morrem mais depressa. Um agarra as pernas e outro dava-lhe na cabeça. Agora vem tudo prontinho. Agora é melhor. Cortando-lhe a cabeça, ela ainda fica um bocadinho a pernear. Põe-se numa bacia, bota-se água a ferver por cima. Depena-se. Com as mãos tira-se a pena. Depois dela depenadinha, fazendo falta que tinha uns pelinhos, chamosca-se na boca do fogão aqueles cabelinhos que ela tem. Chama-se chamoscá-la. Para não ir aqueles pêlos tem que se chamoscar. E depois abre-se, tira-se tudo, limpa-se e corta-se. Tiram-se as tripas, o fígado, a moela. Tira-se, tudo fora. Só se aproveita a moela e o fígado, que ponho a estufar junto com a galinha. Antes era assim. Era muito trabalho. Eu não gostava. Era muito chato. Matar, depois pô-la numa bacia, pôr a água a ferver por cima. Depois tirar as penas todas, todas todas. Abri-la e depois só se aproveita o fígado e a moela. As tripas, fora com elas. Gosto de galinha estufada. Eu gosto de tudo.

M.L.

APURAR – cozinhar lentamente guisados, estufados, molhos ou sopas, de forma a obter a maior concentração de sabor e consistência.

ERVILHA – eguminosa vulgar em cozinha – (ervilha-de-quebrar, ervilhas de grão...).



Coxa de capão com salteado de castanhas e risotto de tomilho

Limpe a coxa de capão e tempere com sal e pimenta. Leve a coxa a confitar em azeite. No final, leve a coxa ao forno, a tostar. Num frigideira, salteie as castanhas em azeite com um pouco de cebola e bacon picados. Tempere de sal e pimenta. Coloque o caldo de galinha ao lume e faça um refogado com azeite e alho picado. Adicione o arroz arbóreo e deixe fritar levemente. Incorpore aos poucos o caldo de galinha, mexendo sempre para que fique cremoso. No final, junte as folhas de tomilho e um pouco de castanhas. Rectifique temperos. Emprate o risotto e acompanhe com a coxa de capão. Por cima, deite o restante salteado de castanhas.

1 coxa de capão
100 g de castanhas
Azeite
Sal
5 g de bacon
Pimenta
Tomilho
Cebola
Alho picado
80 g de risotto (arroz arbóreo)
1 l de caldo de galinha

S.1

CAPÃO (FREAMUNDE) – frango castrado e submetido a alimentação especial. Na feira de Santa Luzia, que se realiza em Dezembro, atingem preços astronómicos. Servem-se assados no forno.

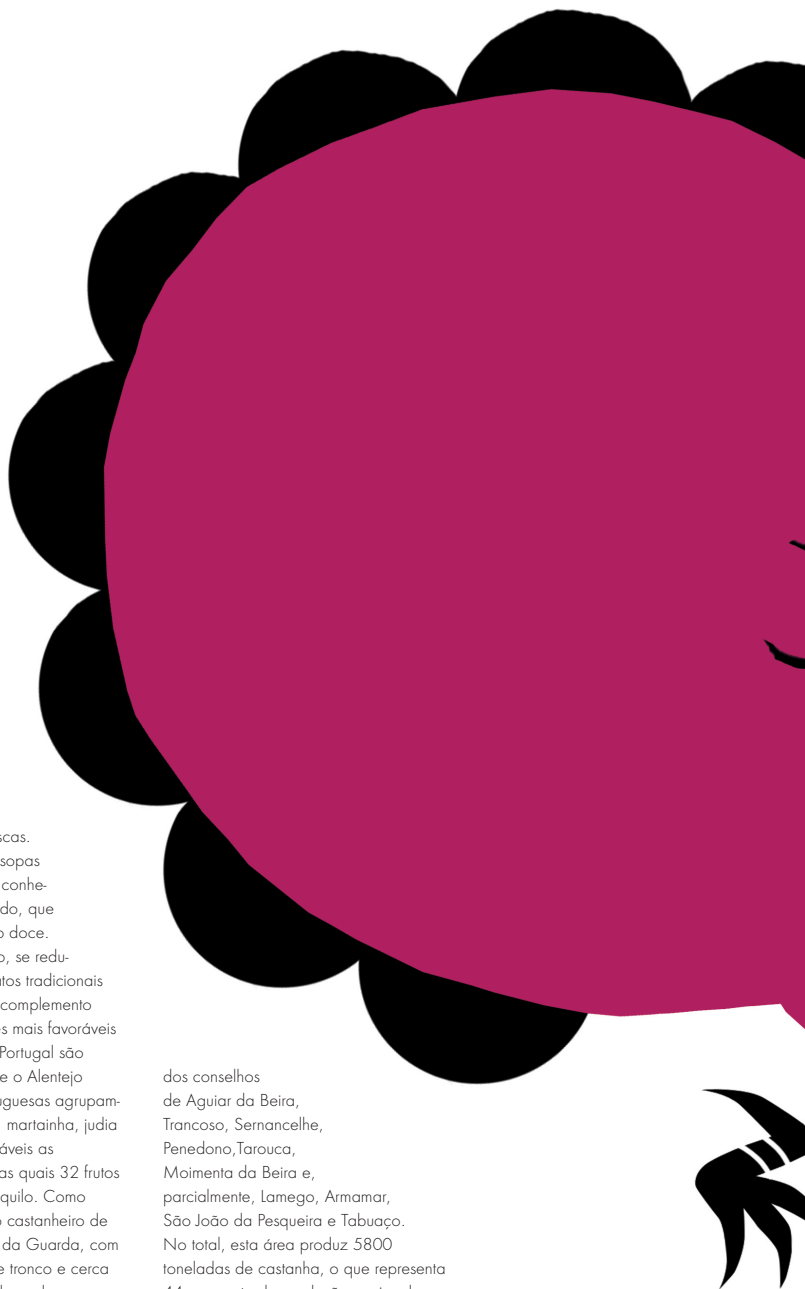
CASTANHAS – durante séculos, antes da recente introdução da batata, a castanha foi um dos principais e indispensáveis complementos da alimentação portuguesa (quando faltava, recorria-se à bolota). Na Beira Interior, era o pão quotidiano durante pelo menos um terço do ano. Na Pampilhosa, ainda recentemente, o cozido à portuguesa incluía uma dose de castanhas cozidas, que, depois de

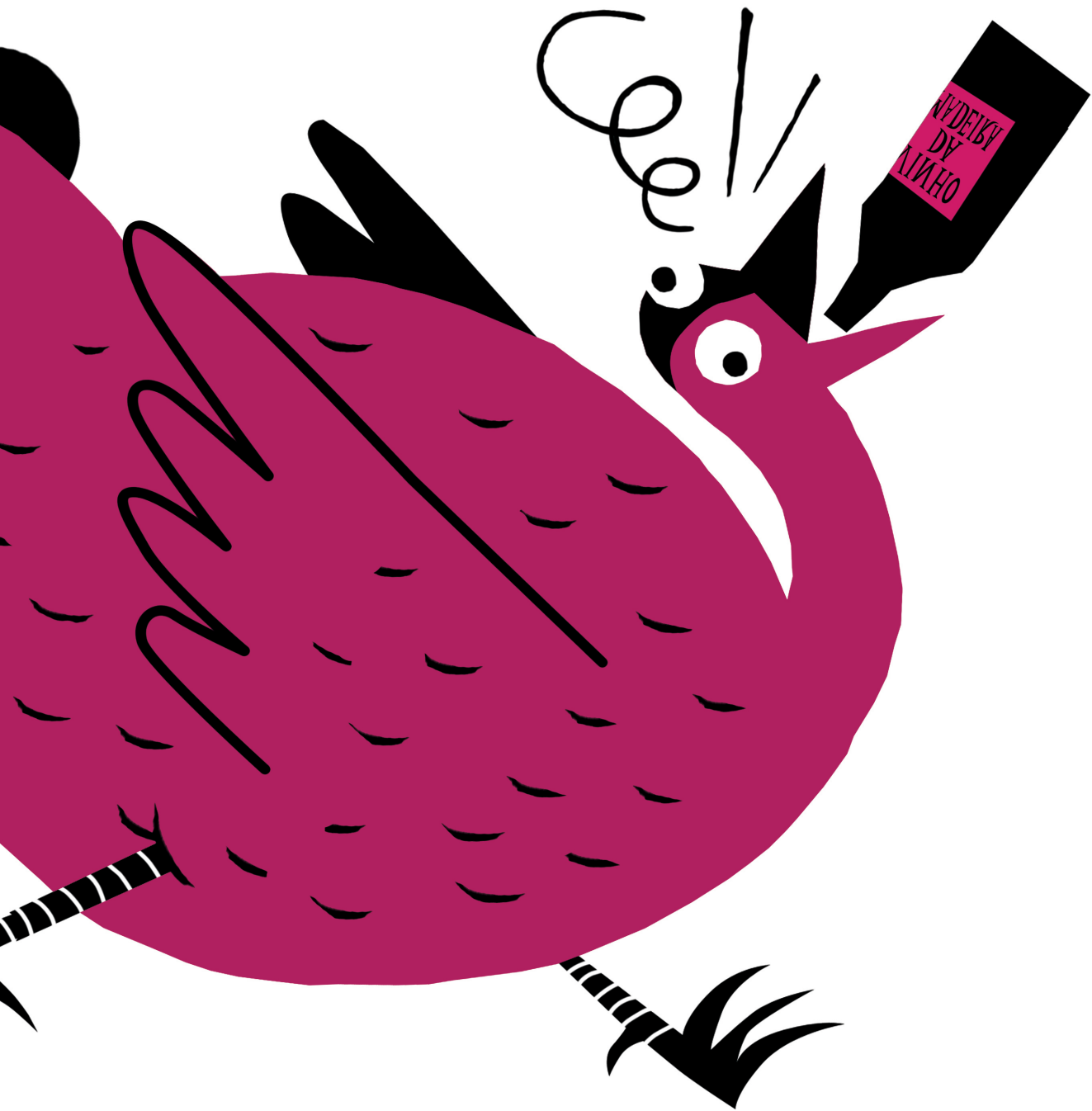
demolhadas, hidratam e ganham o aspecto de frescas. Também era utilizada em sopas e doces variados, os mais conhecidos o caldudo ou caldedo, que tanto pode ser sopa como doce. Dela também se fazia pão, se reduzida a farinha. Muitos pratos tradicionais exigem a castanha como complemento e não a batata. As regiões mais favoráveis para a sua produção em Portugal são Trás-os-Montes, as Beiras e o Alentejo Norte. As castanhas portuguesas agrupam-se nas variedades longal, martinha, judia e rebordã ou rebolo. Notáveis as castanhas de Trancoso, das quais 32 frutos bastam para prefazer um quilo. Como curiosidade, lembrem-se o castanheiro de Guilhafonso, no conselho da Guarda, com 10 metros de perímetro de tronco e cerca de 400 anos; e o da Senhora de Remédios, em Lamego, com cerca de 750 anos, hoje uma árvore decrépita. Na Arrifana, Guarda, afirma-se que um certo castanheiro terá quase 200 anos, apresentando 13,20 metros de perímetro. Desde 1994 foi declarada zona protegida a castanha da Lapa, dos soutos da Lapa, região que engloba a totalidade

dos conselhos de Aguiar da Beira, Trancoso, Semancelhe, Penedono, Tarouca, Moimenta da Beira e, parcialmente, Lamego, Armamar, São João da Pesqueira e Tabuaço. No total, esta área produz 5800 toneladas de castanha, o que representa 44 por cento da produção nacional.

CONFITAR – submergir a coxa no azeite e levar ao lume a cozer a uma temperatura de 70°C aproximadamente, evitando que ferva. (poderá ser feito também com outra gordura, a técnica consiste numa cozedura lenta e controlada.)

TOMILHO – subarbutado aromático empregue como tempero.





CAPÍTULO IV DE ALGUNS PRATOS DE PERU

PERU SALSICHADO

UM PERU DEPOIS DE LIMPO, E DEPENDADO MÓI-SE COM O PAU DA MASSA, E ENTESA-SE NA OLHA OU EM ÁGUA, E SAL: E LARDEANDO-SE PRIMEIRO COM LARDOS DE TOUCINHO GROSSOS SALPIMENTADOS, SE METE UMA EM PANELA COM TOUCINHO PICADO, SEIS MAÇÃS AZEDAS, TODOS OS ADUBOS INTEIROS E PISADOS, (EXCEPTO AÇAFRÃO) UM GOLPE DE VINHO, POUCO VINAGRE E UM QUARTILHO DE ÁGUA: LOGO BARRANDO-SE A PANELA PARA QUE NÃO SAIA BAFO, METE-SE NO FORNO TRÊS HORAS, OU PÕEM-SE EM UM RESCALDO AO REDOR DO LUME, QUATRO HORAS TENDO-SE CUIDADO DE VIR VIRANDO A PANELA: TANTO QUE ESTÁ FEITO, PÕEM-SE EM PRATO SOBRE FATIAS COM SUMO DE LIMÃO POR CIMA OU AGRAÇO, HAVENDO-O. DESTE MODO SE FAZEM COELHOS, LEBRE, VITELA, E LOMBOS.

D.R.

ADUBOS (todos os) – Pimenta,
cravo, noz moscada, canela, açafião,
coentro seco.
AGRAÇO – Sumo de uvas verdes.

Peru assado do Natal

O **peru**, antigamente, era depenado à mão. Ía-se comprar e matava-se aqui. Vinham cá as mulheres do mercado. Tinha que se embebedar o peru. Abriam-lhe a boca e botavam-lhe **aguardente**. Duas pessoas: uma abria-lhe a boca e outra segurava-lhe as pernas. Depois botava-lhe aguardente até que ele ficasse sem forças. Era depenado à mão e agora é depenado com água a ferver. A gente depenava-o e ele ainda estava a mexer. Depois de o embebedar, que ele já ficava um bocado torto, corta-se-lhe o pescoço para sangrar bem para fora. Atava-se-lhe as pernas para o depenar, a tirar a pena toda à mão. Tirava-se a pena toda, à mão! Era depenado em frio, porque dizia-se que era melhor para a carne. Depenava-se; abria-se: tirava-se tudo para fora. As **tripas** e o **figado** e a **moela**. Tirava-se tudo para fora e depois punha-se, numa vasilha, um pio de alumínio onde os pôr em **água, limão, loureiro, pimenta e alho** batido – (mas com a casca!). Deixa-se estar de um dia para o outro que é para apanhar o gosto do **sal**. Também se deita sal. Só se faz no Natal, peru assado. Mas fazia-se assim. Era muito trabalho. Agora não, não se faz assim. Outro dia, faz-se um picado, mói-se o figado, mói-se **carne de vaca**, mói-se um bocadinho de **carne de porco**, – (carne de porco fresca) –, até, se houver, um bocadinho de **chouriço de carne, fiambre**. Mói-se aquela carne toda na máquina e depois deita-se ali um bocadinho de sal, pimenta, **noz moscada e Vinho do Porto**. Faz-se uma massa com aquilo tudo moído. Deita-se duas gemas de **ovo**. Faz-se uma massa bem feita para depois lhe encher o papo. Enche-se o papo daquele picado. Coze-se o papo com agulha e linha branca. É uma agulha de coser a roupa, porque é uma pele muito fininha. Tem que ser com jeito, com uma agulhinha dessas. Fica tudo fechado. Depois, tem outras agulhas para prender as asas. Uma agulha mais grossa, própria para enfiar em fio de vela, – (aquele fio grosso) –, que é para espetar nas asas, de um

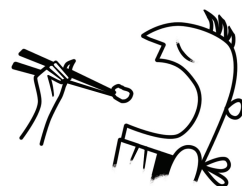
lado ao outro, para ficar unidinho. Unir as asas, para ele não abrir no forno. E, as pernas, a mesma coisa. Aí já está. Depois, vai ao forno, e é passado por cima com um bocadinho de **margarina e banha**. Ele larga já água, não é preciso deitar Vinho Branco, nem nada. Vai para o forno, começa a assar, começa a largar água e aquela gordurinha fá-lo assar. Não se deita mais nada. Vai-se virando. O fogão tem que estar baixo, para não queimar. Se não queima, por fora e fica cru, por dentro. É uma coisa para assar, que tem que estar mesmo, mesmo, baixinho, lento, para assar bem. Peru assado é do que gosto mais. Gosto muito. Da parte do osso eu gosto. Gosto das asas. Com **batata-à-palha**. Uma batata que se frita muito fininha. Tem que ir à máquina. É mesmo próprio. Não há facas que cortem aquela batata, assim, fininha. O avô tinha uma máquina que comprou há cinquenta ou sessenta anos; tinha um funil, metia-se as batatas ali no funil e elas saíam cortadinhas.

M. L.

AGULHA – sabor picante de certos vinhos, o mesmo que pico.

CARNE – longe do mar, os transmontanos preferem, naturalmente, a carne ao peixe. Como explicação, arranjaram uma razão teológica: «Deus Nosso Senhor encarnou, não empeixou».

PERU – natural das Américas, chegou a Europa pelas mãos de Cortês, cerca de 1520, que o baptizou de «galinha-da-india» devido a confusão estabelecida por Colombo que julgava ter chegado ao Extremo Oriente ao descobrir o Novo Continente. Foi rapidamente adoptado pela Europa e já Rabelais lhe faz referência, em 1534, no seu Gargântua. Tradicionalmente presente na ceia de Natal, o peru está hoje já disponível durante todo o ano. Serve-se assado, mas o recheio varia de região para região e quase de casa para casa: com castanhas



ou massa de castanhas (Norte do país), com gemas, manteiga e batatas (Alentejo), maçã, salsichas, ameixas ou «mousse» de «foie gras». O peru deverá ser abatido com uma antecedência de 48 horas e posto a demolhar em água com sal, rodela de limão e laranja e pimenta em grão. Retira-se 24 horas depois e deixa-se secar. Antes de assar, como a carne é um tanto seca, deverá cobrir-se a ave com tiras de presunto sobre o peito e as pernas, que se retirarão antes do final da assadura, para que esta fique homogénea.

Rolinho de peru recheado com ameixas de Elvas sobre batatas salteadas

Corte o peito de peru em forma de livro. No meio, coloque as ameixas de Elvas descaroçadas, enrole e ate com fio norte. Tempere com sal e pimenta e leve ao forno, a assar, a uma temperatura de 120°C, para evitar que seque.

Numa frigideira, coloque um fio de azeite e deixe aquecer. Adicione as batatas partidas em camponesa. Deixe saltear bem para que fiquem coradinhas. Tempere e junte as ervas frescas.

Emprate as batatas e lamine o peito de peru.

Disponha por cima das batatas.

Poderá acompanhar com um molho de carne ao gosto ou, se preferir mais exótico, com molho de frutos silvestres.

1 peito de peru médio

7 ameixas de Elvas, em calda (na ausência ameixas secas)

100 g de batata cozida com a pele

Mistura de ervas frescas picadas a gosto

Sal

Pimenta

Azeite

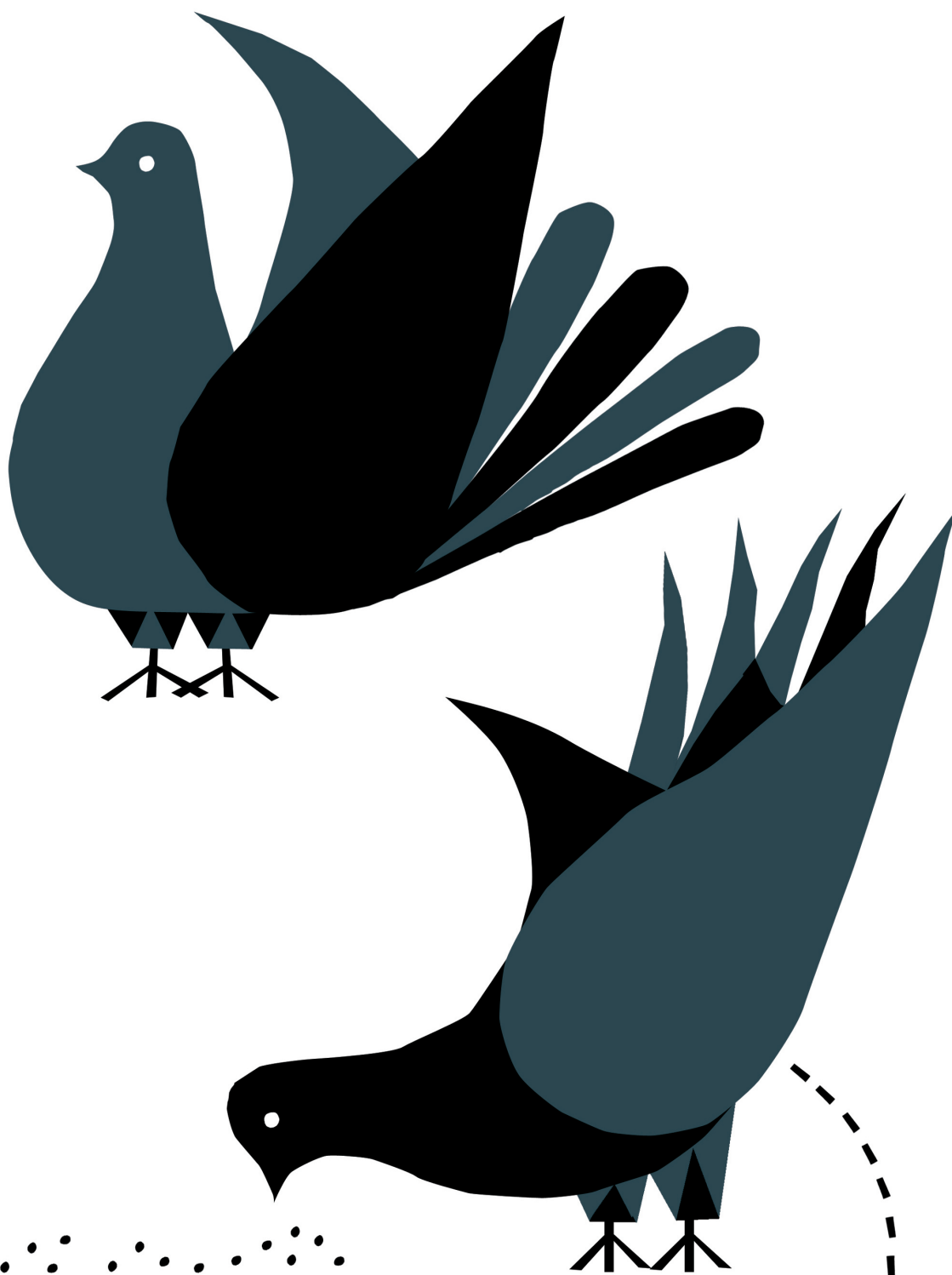
S.l.

AMEIXA – a ameixoeira, devido a dificuldades de escoamento, encontra-se em declínio no país. Bem implantadas, quase apenas em Trás-os-Montes (Alfândega da Fé), Cova da Beira (Fundão, Covilhã, Belmonte) e Oeste (Caldas da Rainha e Alcobaça). Em Borba, fazem-se excelentes ameixas em calda.

CAMPONESA – pequena forma triangular com um dos lados redondo e com a espessura de 1 cm aproximadamente.

FORMA DE LIVRO – ir laminando a carne para estender e poder rechear.





CAPÍTULO V DE ALGUNS PRATOS DE POMBOS

POMBOS DOURADOS

LOGO QUE ESTIVEREM LIMPOS OS **POMBOS**,
ABRINDO-SE PELAS COSTAS LHE METERÃO
PRESUNTO, E **DESCAÍDAS**, CORTADO TUDO DO
TAMANHO DE DADOS. FEITO ISTO, TORNARÃO A
JUNTAR OS POMBOS, E ASSENTANDO-OS EM UMA
FRIGIDEIRA, LHE DEITARÃO UMA COLHER DE
CALDO DA PANELA; PONHAM-SE AO LUME A COZER
DEVAGAR, JUNTAMENTE COM A TAMPA DE BRASAS
POR CIMA, E COMO ESTIVEREM COZIDOS, SE
UNTARÃO POR CIMA COM UMA GEMA DE **OVO**;
PÕEM-SE SOBRE SOPA DOURADA, E ASSIM SE
MANDA À MESA.
DESTE MODO SE FAZEM AS ROLAS, E FRANGÃOS.

D.R.

DESCAÍDA – Intestinos, moelas, fígados
e pontas de asas de galinha.

Eu não cozinho **pombos**, mas cozinho **perdizes** e **passarinhos** fritos!

M.L.

O chefe Silvestre cozinha codornizes

Tempere as codornizes com alho laminado, piri-
piri, sal, pimenta rosa e sumo de limão. Deixe macerar.
Deixe as codornizes a corar em azeite, e leve ao
forno, a terminar de confeccionar.

Num pirex, misture as saladas – (rúcula, chicória,
alface, *radeschio*, canónigos, etc) – e coloque os
frutos secos. Envolve tudo.

Misture a mostarda com o vinagre balsâmico e mexa
bem. Incorpore lentamente o azeite até obter uma
consistência semelhante à da maionese. Tempere
as saladas com o molho. Emprate e acompanhe
com as codornizes.

2 codornizes

1 dente de alho

Sumo de 2 limões

Sal

Pimenta rosa em grão

Mistura de saladas a gosto

Azeite

1 colheres de chá de vinagre balsâmico

3 colheres de chá de mostarda

Piri-
piri

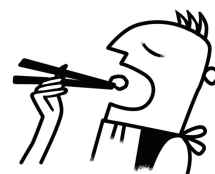
80 g de frutos secos variados

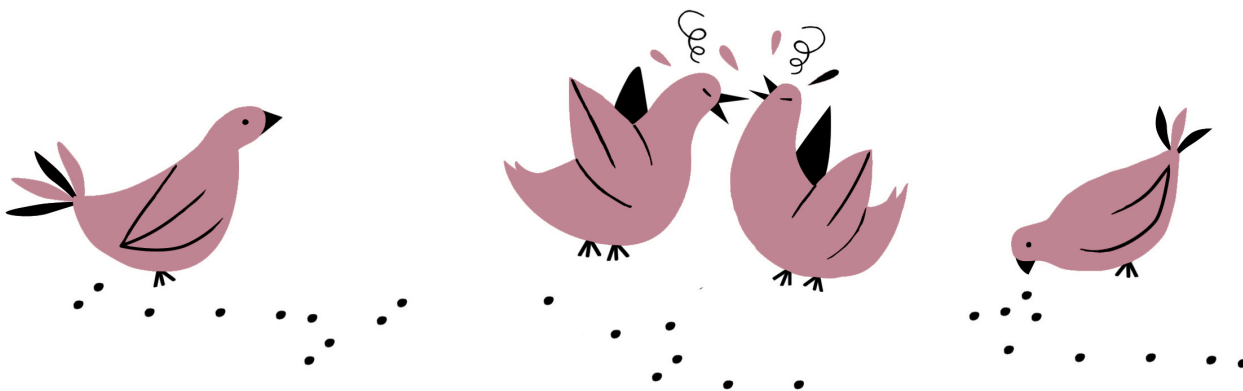
S.I.

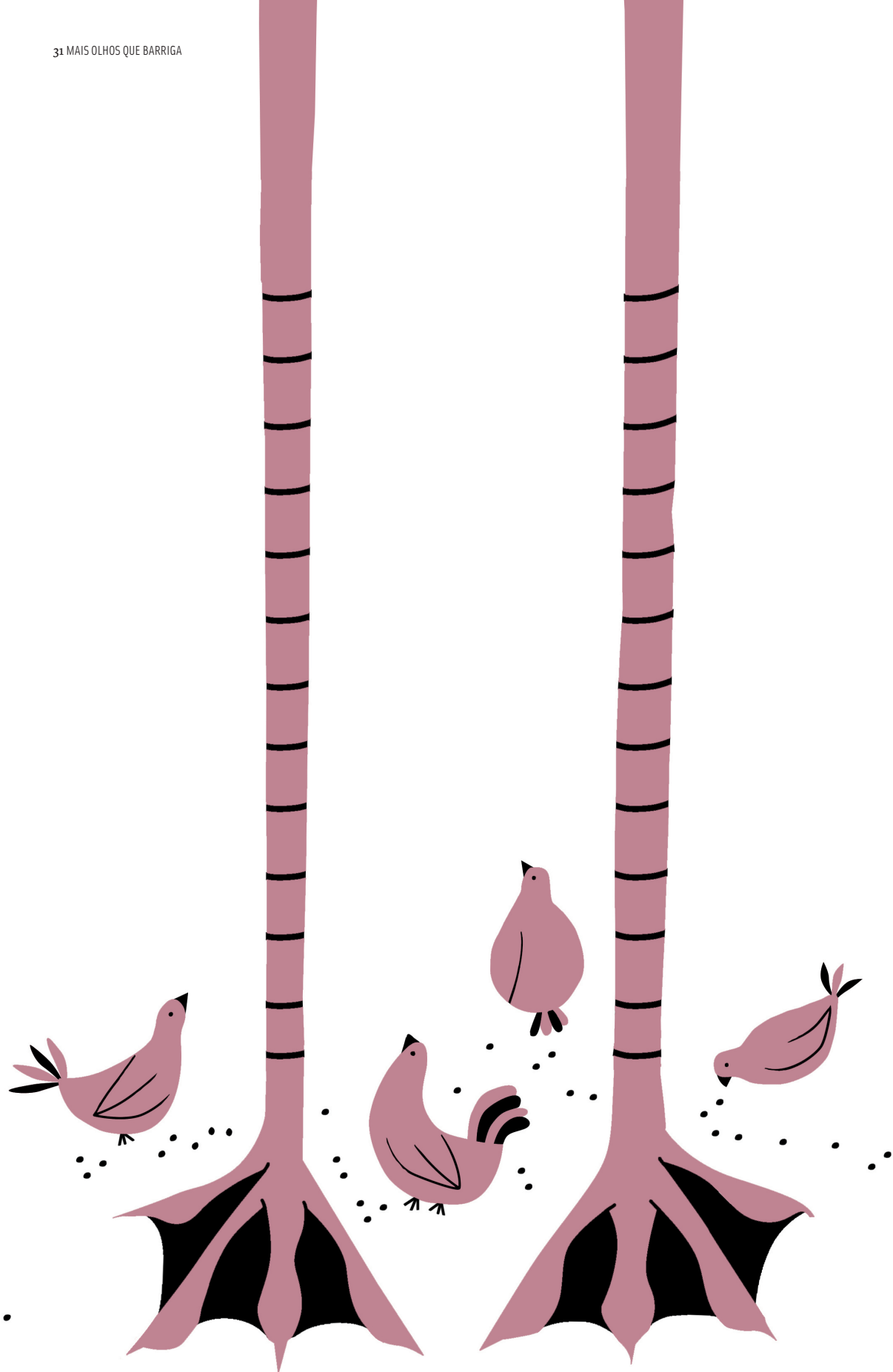
MACERAR – técnica que permite a extração
da frutose por meio de repouso
(mesma técnica do xarope de cenoura).

PIRIPIRI – usa-se em caldeiradas, cabrito,
carnes de porco assadas, frango.

Radiscio: espécie de alface.







CAPÍTULO VI DE ALGUNS PRATOS DE FRANGÃOS

FRANGÃOS ESTRELHADOS

COZAM-SE EM UMA OLHA QUATRO **FRANGÃOS**,
COMO ESTIVEREM COZIDOS, TIREM-SE FORA
INTEIROS E DEPOIS DE MUI BEM SAPIMENTADOS
PONHAM-SE A FRIGIR EM **TOUCINHO** DERRETIDO
ATÉ CORAREM: ESTANDO CORADOS, SE PORÃO EM
UM PRATO SOBRE **FATIAS TORRADAS**, COM
TOUCINHO POR CIMA, BEM COMO **LIMÃO**. ARME-SE
ESTE PRATO COM **SALSICHAS**, **TORRESMOS DE**
PRESUNTO, OU **LOMBO**, E MANDE-SE À MESA.
DESTE MODO SE FAZEM POMBOS.

D.R.

FRANGÃO – rango grande e gordo.
TORRESMOS – resíduos de banha de
porco, ou de outro animal, depois de
extraída a gordura pela acção do fogo.

Arroz de cabidela

O **frango** corta-se aos pedacinhos. Abre-se. Tira-se a cabeça fora e as tripas. E depois fritamo-lo em **banha**. Fritamo-lo todo. O puxado está num taxa à parte, ponho-o ao lado. Com **azeite e cebola e alho** e uma folhinha de **loureiro**, que isso vai sempre. Faz-se o puxado. Não se deixa alourar de todo, põe-se meio feito. E, numa sertã, fritamos em banha o frango, e vamos deitando naquele puxado. Depois de ele estar todo frito é que se puxa o puxado para a frente e deixa-se estar ali a refogar. Primeiro, deixo lourar e depois deito um bocadinho de **vinho branco**. Pouquinho. E depois é que vou botando um bocadinho de água. Fica escuro porque ou é do campo ou é de ser frito. Nós fritamo-lo. Depois de frito, vai para a panela em que está o puxado. Deixa-se cozer, no puxado. Deita-se recaldo suficiente para o frango. Deita-se recaldo que chegue para aquele frango. E deixa-se ferver.

O Sangue: Numa malga, punha vinagre e depois matava o frango e deixava largar o sangue. O vinagre não deixa prender o sangue. Prender é ficar numa posta. Mexe-se, muito mexidinho, e ele fica ali.

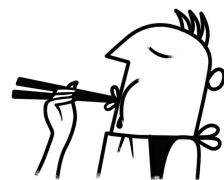
Depois de cozido tira-se o frango da calda de ele cozer. Deita-se o **arroz** na calda. Quando está o arroz quase pronto deita-se o sangue. E depois deita-se o frango, se não o frango desfaz-se ali dentro. **Salsa** e loureiro põe-se sempre. Gosto de arroz de frango.

M. L.

ALOURAR – frigar ligeiramente a cebola para preparar um prato.
CABIDELA – a cabidela é um prato medieval. Camões, como os seus contemporâneos, chamar-lhe-ia cabadela («Esses olhos são panela/ que coze bofes e baço/ com toda a mais cabadela», *Filodemo*). Um prato pobre no qual se usam apenas os «cabos» das aves, o que

hoje chamamos miúdos, e o sangue. Em Arganil, porém, faz-se uma mais substancial cabidela de leitão, praticamente com a mesma técnica usada para o frango.

MALGA – tigela para sopa, obrigatória, quando vidrada, para apreciar capazmente as qualidades do vinho verde, que deve escorrer lentamente, agarrando-se às paredes da vasilha; imprescindível, em barros simples, para o caldo verde.



Cocletes ao forno com limão confeito e arroz selvagem

Para confitar o limão, corte-o em quartos sem os separar. Coloque-os num recipiente que possa fechar hermeticamente e adicione o sal. Cubra com água. Reserve os limões, pelo menos 3 semanas, - (ainda que seja muito tempo, servem para mais do que uma vez e vale a pena sentir o perfume). Destes limões, só deverá utilizar a casca, muito fina e sem a parte branca (vidrado). Coloque-os no interior dos cocletes. Tempere com sal, pimenta e uma noz de manteiga. Leve ao forno, a cozer, muito lentamente, para que ganhe o perfume do limão. Acompanhe este frango com arroz selvagem, cozido em água e sal e salteado em manteiga.

30 limões

1 kg de sal grosso

Água

2 cocletes (franguinhos pequenos)

Sal

Pimenta

100 g de arroz selvagem

Manteiga q.b.

S.l.

COCLETES - galicismo para franguinhos pequenos.

VIDRADO - casca muito fina e sem a parte branca.





CAPÍTULO VII

DE ALGUNS PRATOS

DE ADENS, E PATOS

ADENS ORDINÁRIAS, OU EXTRAORDINÁRIAS

ASSANDO-SE UMA ADEM BRAVA, OU MANSA, SE IRÁ TOMANDO O PINGO ATÉ ESTAR MEIA ASSADA, NO QUAL PINGO SE DEITARÁ UM GOLPE DE **VINHO BRANCO**, E LANÇANDO-SE EM UMA TIGELA DE FOGO, SE PORÁ A AFOGAR NELA A ADEM INTEIRA COM DUAS ONÇAS DE **MANTEIGA**, UM **MARMELO** EM QUARTOS APARADOS, E TODOS OS **ADUBOS**: COMO ESTIVER COZIDA, A PORÃO NO PRATO SOBRE A **FATIA TOSTADA** COM O MOLHO, QUARTOS DE **MARMELO**, E **LIMÃO** POR CIMA.

D.R.

ADEM – Pato-real. (do latim anate).
ONÇA – Medida antiga que corresponde a 28,961 g.

Arroz de pato no forno

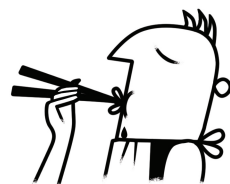
O arroz de **pato** é o que eu mais gosto.

Antigamente, os patos já vinham mortos. O pato é uma coisa muito difícil de depenar. É pior que os perus. Nunca matei patos. Vendiam nos talhos. Tem não sei quantas qualidades de camadas de penas. E a gente comprava-os já ajeitados. Cortava-se o pato aos pedacinhos. Abria-se a meio e cortava aos pedacinhos. E depois, punha ali um bocado de **bacon**, um **chouriço**. Tudo junto. Faz-se um puxado com **alho**, **cebola** e **loureiro**. O loureiro anda sempre, para as carnes. Porque dá gosto. Antigamente, não se usava ervas. Era só salsa e loureiro.

E hortelã, para a sopa. Agora é que há p'raí uma data de ervas, mas nós ainda não usamos essas ervas. Depois, o pato cru vai para o puxado e deixa-se estar ali a cozer no puxado. Quer bastante,... p'raí duas horas de cozedura. Depois, tira-se todo fora e guarda-se a calda para outro dia, para fazer o arroz. Só faço no outro dia, porque gosto de preparar as coisas. Guarda-se a calda e tem que se desfiar, tirar os ossos todos àquele pato. E depois guarda-se o puxado com a calda de cozer o pato, no frigorífico, e o pato desfiado. Com o *bacon* e o chouriço. O pato limpa-se como se limpa as galinhas. E o *bacon* é às tirinhas. No dia seguinte, faz-se o arroz, naquela calda. Nós metemo-lo no tacho e metemo-lo no forno. Só vai para o fogão para levantar fervura. E, depois seca, no forno. Dali a um bocado, vai-se ao forno, mexe-se e deixa-se estar até secar. Quando está pronto tira-se fora. Põe-se ali o tabuleiro e depois camada de arroz, camada de pato, que está ali ao lado. O pato é quente com um bocadinho de molho. Espalhadinho por cima. Enfeita com chouriço ou bacon. Às vezes, pegam num bocadinho de **margarina** para aquecer o pato, deixam aquecer muito quentinho e põe-se por cima do arroz.

M.L.

BACON - a palavra provém do anglo-saxónico bucen, as nozes da faia, a explicar que a peça de porco foi defumada.



Magret de pato, pistácios e zestes de laranja com cocktail de saladas

Limpe o *magret* de pato, de fibras e veios. Coloque numa frigideira, com a pele virada para baixo. Leve ao lume, a derreter a gordura, lentamente. Deixe corar o pato, do outro lado. Retire-o do lume e lamine. Deixe saltear os pistácios com as zestes de laranja lentamente, em azeite. Adicione um pouco de sumo de laranja e deixe ferver. Coloque as saladas com os cogumelos, num inox. Tempere com flor de sal, azeite e um toque de pimenta. Adicione o *magret* ao molho e deixe saltear. Acompanhe com as saladas.

1 *magret* de pato (peito de pato)

50 g de pistácios

Zestes de 1 laranja (finas tiras de casca)

Azeite

Flor de sal

Pimenta

Cocktail de saladas (radiscio, chicória, canónigos, alface frisada)

5 cogumelos Paris, frescos e laminados

S.I.

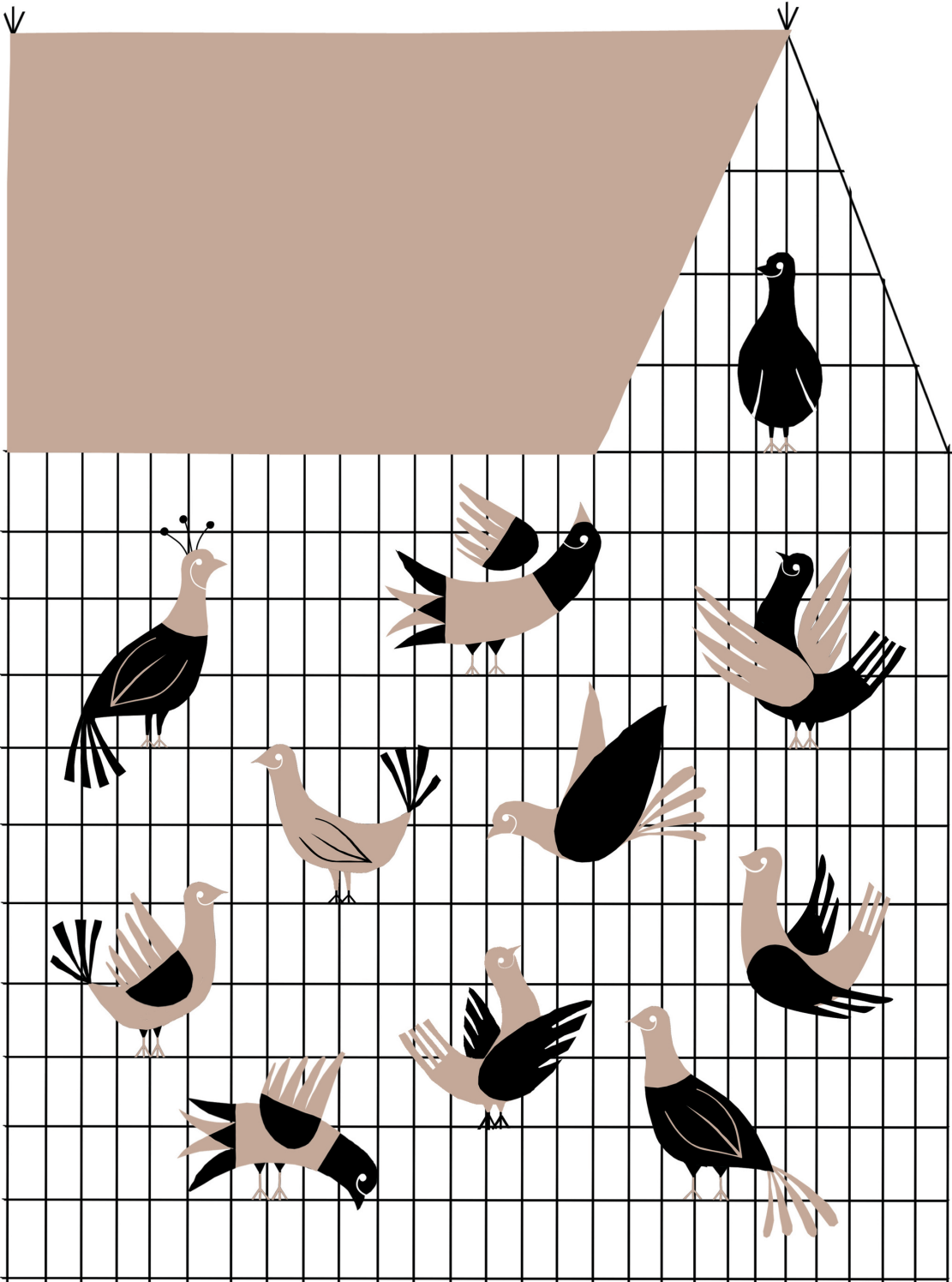
FLOR DE SAL – é uma película de sal quebradiça que se forma a superfície das salinas, em virtude de um processo natural de cristalização. Era aquilo a que os marnotos chamavam coalho, por flutuar na água como a nata no leite. A flor de sal começou a ser comercializada e utilizada entre nós muito recentemente. Enquanto o sal refinado é constituído por cloreto de sódio puro, a flor de sal contém 82 minerais diferentes e desagrega-se imediatamente quando mastigada. Utiliza-se para temperar a comida depois de confeccionada e intensifica claramente os sabores. Excepcional para saladas e entradas (tostas de queijo fresco com ervas aromáticas, mozzarella com rodelas de tomate e azeite), *foie gras* e ovos cozidos. Grelhados de carne e peixe ou fritos (ovas de peixe ou batatas) beneficiam imenso com este tempero, assim como a manteiga sem sal.

LARANJA – o fruto já existia em Portugal antes dos Descobrimentos (embora os citrinos não fossem cultivados na Península

antes da invasão romana), mas provavelmente seria apenas a laranja azeda. Os navegadores portugueses importaram da China um fruto de maior qualidade que rapidamente conquistou terreno. Por isso, os alemães lhe chamam «apfelsine», a maçã da China, e os italianos «portogalo». Entende-se, paralelamente que os europeus tenham cruzado as laranjeiras do Próximo-Oriente (cujos frutos amargos e do tamanho de bolas de andebol se podem ver no Jardim Botânico de Lisboa) com as da China, produzindo um fruto mais comestível. Era moda em Lisboa, nos séculos XVI e XVII, comer as laranjas em doce amargo.

MAGRET – galicismo para peito de pato.
ZESTES – resultante do corte do vidrado em tiras muito finas.





CAPÍTULO VIII DE ALGUNS PRATOS DE PERDIZES

PERDIZES À PORTUGUESA

LOGO QUE ESTIVEREM ENTESADAS AS **PERDIZES**, LHE DARÃO EM CADA UMA SEIS GOLPES AO COMPRIDO E LARDEANDO-AS POR DENTRO DOS GOLPES COM LARDOS DE **PREZUNTO**, E APERTANDO-AS MUITO BEM À RODA COM UM CORDEL, AS PORÃO A ASSAR COM LUME POR BAIXO E POR CIMA EM UMA FRIGIDEIRA COVA, COM **AZEITE**, **VINAGRE**, E **PIMENTA**: DEPOIS DE ASSADAS, AS PORÃO EM UM PRATO, E DEIXARÃO FERVER O MOLHO COM UMAS POUCAS DE **ALCAPARRAS** DE FRANÇA; COMO ESTIVER FERVIDO, O DEITARÃO SOBRE AS **PERDIZES**, E AS MANDARÃO À MESA.

D.R.

Perdiz

Depenas a **perdiz**. Nunca matei perdiz, mas tenho depenado, que elas vêm por depenar. Chega inteira. Corta-se-lhe a cabeça. Abre-se e tira-se o **figado** e a **moela** e a **cabeça**. Parte-se a meio. Duas partes separadas. Deita-se umas pedrinhas de **sal**. Faz-se um puxadinho com duas colherzinhas de **azeite** e uma **cebola** grande, picada. A cebola, assim meia lourinha, não muito frita. Deitas a perdiz ali dentro e deixa-la estar ali. Nem louro, nem alho. Os dois pedaços por cima da cebola. Baixinho o lume. E, depois, noutro tachinho, o caldo de carne e água, que é para depois ir deitando um bocadinho. Ou então, se tivesse água do cozido ou assim também dava, mas é assim. Vai-se virando até ela ficar lourinha. O caldo já tem sal. Depois, picas **salsa** e deitas duas colherzinhas de salsa, por cima também. Antes da água! Quando ela está assim a alourar, deitas a salsa por cima e depois é que deitas a água. Vais deitando, aos bocadinhos. Mas havias de a tapar e ter uma coisinha a calcar por cima, para estar a tampa bem firme. E, depois, vais regando sempre, até que ela esteja pronta. Sempre com aquela água do lado. Não é toda de uma vez: é aos bocadinhos. Acompanhada com **grellos** ou **couve lombarda**, cozido na calda do caldo de carne. Eu, às vezes, até cozo ao lado; e, depois, escorro-a bem escorridinha e deito-lhe o caldo. Tem que ser bastante água, para cozer.

M.L.

Perdizes estufadas em Vinho Tinto com salteado de cogumelos

Numa panela, coloque a cebola com o alho e um fio de azeite. Deixe refogar e adicione as perdizes, previamente coradas em azeite. Envolve bem. Junte o vinho, o tomilho e o alecrim. Deixe estufar as perdizes, lentamente, rectificando os temperos. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e leve os cogumelos a saltear. Adicione um pouco de vinho do estufado e volte saltear. Retire as perdizes. Depois de passar a varinha mágica, engrosse o molho com um pouco de farinha. Acompanhe com os cogumelos.

2 perdizes limpas

1 lt de vinho tinto maduro (de preferência, alentejano)

Sal

Pimenta

3 cebolas picadas

2 dentes de alho

Azeite

20 g de cogumelos Paris

20 g de cogumelos *portobello*

20 g de cogumelos *pleurotus*

20 g de cogumelos *míscaros*

Tomilho q.b.

Alecrim q.b.

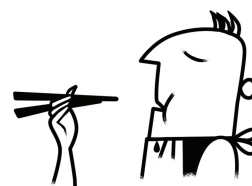
Farinha

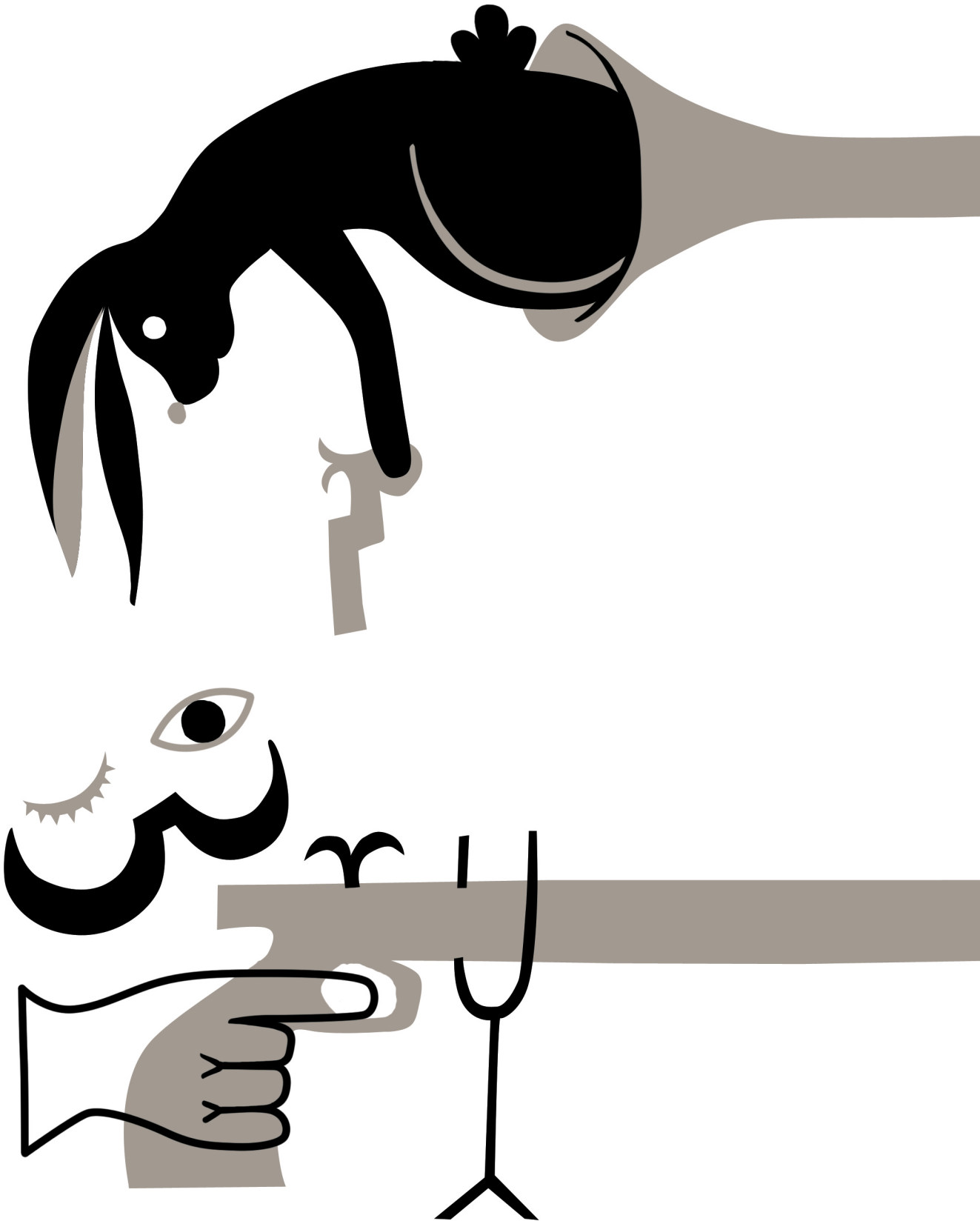
S.l.

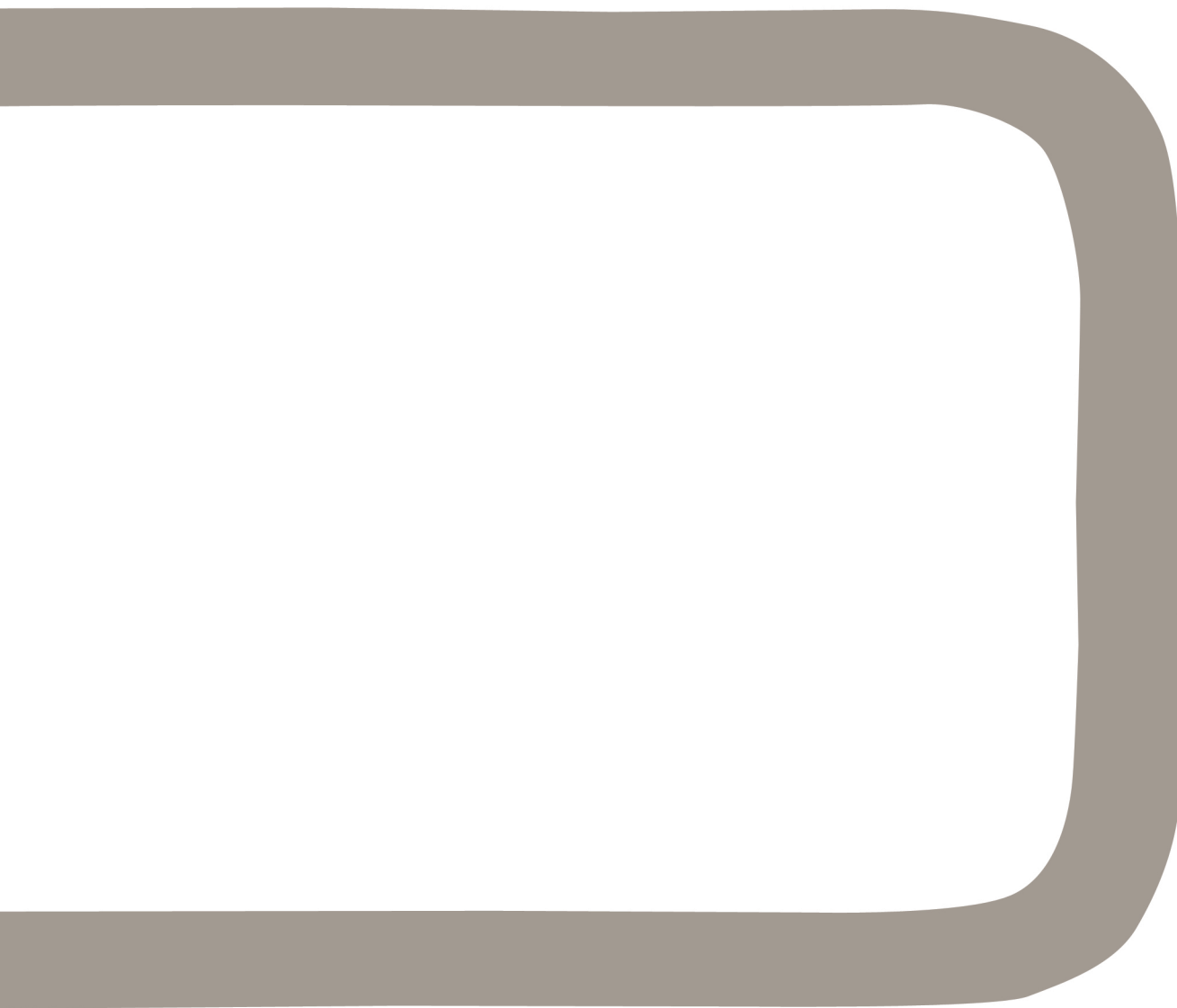
ALECRIM – arbusto fortemente aromático, muito usado em culinária. Utiliza-se em seco em marinadas, no coelho manso, carne de porco e grelhados. Serve também para aromatizar a água de cozedura de massas ou arroz.

AROMATIZAR – condimentar os alimentos com plantas aromáticas.

COGUMELOS – muitos deles são comestíveis e apreciados, como os *míscaros-da-terra*, *míscaro roxo*, *míscaro amarelo*, *língua de boi/vaca*. Perante a falta de hábitos dos portugueses, a produção é, praticamente, toda exportada a preços exponenciais. Os de cultura são, geralmente, menos saborosos. Em Trancoso, faz-se um notável ensopado de *míscaros*.







CAPÍTULO IX DE ALGUNS PRATOS DE COELHO

COELHO DE SELADO

ASSADOS OS COELHOS QUE QUISEREM, SE FARÃO LOGO EM GIGOTE, O QUAL SE HÁ-DE DEITAR EM UM PRATO DE SELADA MUITO BEM ARMADO COM O SEU SAL, E PIMENTA: QUANDO SE HOVER DE MANDAR À MESA, LHE DEITARÃO AZEITE, VINAGRE, E PIMENTA FERVENDO.

D.R.

GIGOTE – Guisado de carne utilizando manteiga.

Coelho à caçador

Deixa-se, de um dia para o outro, em vinha-d' alhos, com um bocadinho de **vinho tinto**. Um bocadinho! Abre-se a meio e, depois, corta-se cada metade, em pedaços. Corta-se tudo. Põe-se em **alho** e vinho tinto e um bocadinho de **branco**, de um dia para o outro; e uma folha de **loureiro**. O loureiro tem que andar sempre que antigamente não havia ervas. E a **carqueja**. Carqueja é uma erva que há no monte e é o que dá o gosto ao coelho. Outro dia, é quando se vai arranjar, quando se estufa. Faz-se um puxado com **cebola** e umas tirinhas de **bacon**. Quando a cebola está assim, meia lourinha, deita-se dentro o coelho. Deita-se um bocadinho de marinada e, depois, vai-se deitando. Chama-se marinada ao tempero que fica: vinho, alho, loureiro, um bocadinho de tinto e um bocadinho de branco. Para não ser só tinto. Há quem ponha maduro, mas eu sempre pus verde. Tiro o coelho da marinada, com uma colher de madeira. Ponho só o coelho. Vai-se mexendo. Deixar ficar, deixar dar um bocadinho, naquele **azeite** e na cebola. Depois vai-se deitando o molho, a marinada. Agora ainda fazem de outra maneira. Fritam-no e voltam-no a puxar. Já não é tão bom! Depois, fica ali a estufar, naquele molhinho. Até ficar pronto. Quando estiver quase pronto, põe-se um raminho de carqueja. É servido com **batata** cozida. A batata pode ser da que houver: ou branca ou vermelha. O melhor é a vermelha. A batata melhor que temos é a vermelha. Sem casca e não muito grande. Inteira.

M. L.

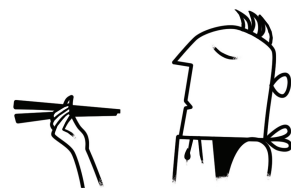
COELHO – é originário da Península Ibérica, palavra que poderá mesmo significar «terra dos coelhos», ao que entendem certos lingistas, embora praticamente desconhecemos os idiomas que se praticavam na Península, antes da chegada opressiva dos habitantes do

Lácio. Os romanos conheciam apenas a lebre e terão sido eles a divulgar o mais modesto coelho pelo resto da Europa, hoje por todo o mundo. Diz-se que a sua criação em cativeiro remonta à Idade Média, por obra de certos frades que tiveram inocente intenção de os comer durante a Quaresma e outros dias de abstinência, porque «não eram carne».

MADURO – vinho no apogeu da sua vida; estado que precede a decadência.

MARINADA – vinha-d' alhos, geralmente uma infusão de vinho, vinagre ou sumo de limão, temperada com especiarias e ervas aromáticas. A tradicional vinha-d' alhos portuguesa é também uma marinada.

VINHA-D'ALHOS – molho feito com vinho, alhos, sal, loureiro, pimenta e outros aromas para temperar carne, antes de ser cozinhada.



Coxa de coelho lardeada com bacon de porco preto e salteado de legumes

Leve a coxa de coelho desossada a lardear, - (enrole as fatias de bacon e prenda com um palito). Tempere com a massa de pimentão e deixe corar, em azeite. Leve ao forno a terminar a confecção. Numa frigideira, coloque os legumes bem lavados e cortados grosseiramente. Deixe saltear, lentamente, em azeite, até cozerem. No final, adicione a hortelã e acompanhe com as coxas de coelho. Pode servir com um molho de tomate.

1 coxa de coelho
4 fatias de bacon de porco preto
Sal
Pimenta
Massa de pimentão q.b.
Azeite
25 g de courgettes
25 g de beringela
25 g de cebola em quartos
25 g de tomate em cubos
4 folhas de hortelã fresca picadas

S.l.

COURGETTES - Fruto da família das abóboras, a courgette é um alimento típico dos povos da bacia do Mediterrâneo.

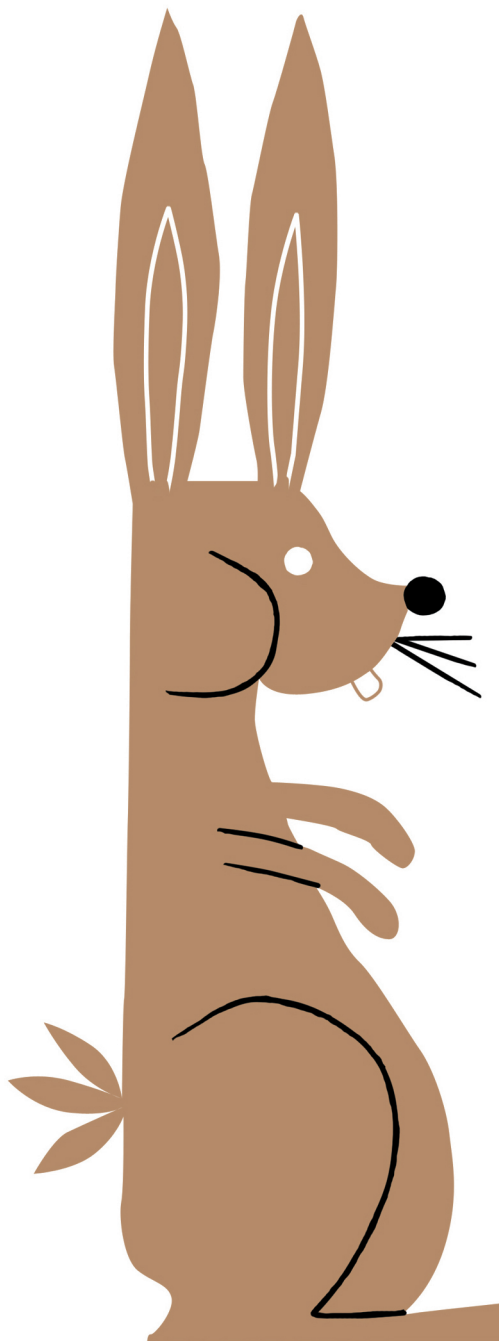
Muito apreciada na cozinha francesa e italiana, em África e na Ásia é conhecida como símbolo da abundância e da fecundidade.

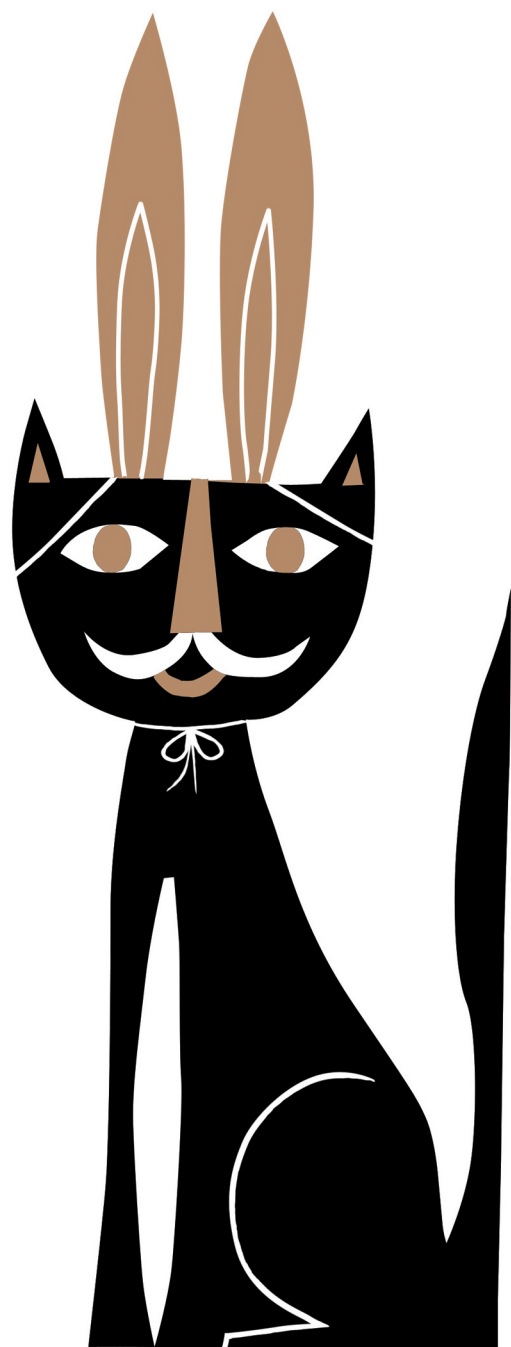
Disponível numa variedade de cores que vão desde do verde escuro ao cinza, do amarelo ao quase preto, podem ser consumidas em cru ou cozinhadas, sendo ótimas para rechear.

De sabor suave e neutro, a courgette adquire facilmente o sabor dos outros ingredientes que a acompanham. Por exemplo alho, cebola, tomate ou ervas aromáticas. Acompanha com a maioria dos queijos e dá um toque aveludado a qualquer sopa.

Constituída por cerca de 95% de água, é pouco calórica e possui uma casca tenra e comestível, que pode utilizar para colorir as receitas.

LARDEAR - entremear pedaços de toucinhos numa peça de carne.





CAPÍTULO X DE LEBRES

LEBRE ASSADA COM PELE

UMA LEBRE NOVA PELA-SE EM FRESCO, TIRANDO-LHE SÓ A PENUGEM; DEPOIS DE MUITO BEM LIMPA E LAVADA, RECHEIA-SE ENTRE A PELE E A CARNE, E METEM-SE-LHE ALGUMAS LANCHAS DE TOUCINHO SALPIMENTADAS: LOGO MUITO BEM ATADA COM UM CORDEL SE PÕE A ASSAR NO ESPETO; DEPOIS DE ASSADA, TIRA-SE-LHE O CORDEL, E MANDA-SE À MESA.
DESTE MODO SE FAZEM COELHOS.

D.R.

Lebre com feijão

Fica temperada de um dia para o outro, igual ao coelho. Só com **vinho branco**. A **lebre** não quer vinho tinto! Só vinho branco, que a lebre já é muito preta. É quase como o javali, assim escura. Javali nunca cozinhei, nem gosto. Há gente que diz que é tão bom, tão bom... Eu não gosto. A lebre é assim, a mesma marinada mas não leva a carqueja. A carqueja é só adequada para o coelho. A lebre pode levar um ramo de **salsa**. Quando se põe a estufar, bota-se um raminho de salsa. Também tem que levar um bocadinho de **bacon**.

Eu acho que é muito bom acompanhada com **feijão**. Eu ponho o feijão ao lado, para não misturar tudo, que há quem não goste. Para mim, gostava junto. Eu nunca comi lebre na minha vida. Coelho, sim. Mas lebre não. A lebre é mais adocicada.

M.L.

FEIJÃO – originário das Américas, Índia e China. Introduzido na Europa cerca de 1597. Apesar de alguma confusão com a terminologia (havia umas «feijuolas» na Idade Média, que hoje ninguém sabe exatamente o que fossem. Por outro lado, o grego já comporta a palavra *phaseolos*, que significa feijão-de-vagem, e o latim *phaseolu*, a significar simplesmente feijão, o que não ajuda muito a esclarecer as autênticas origens), a maioria das espécies parece não ser conhecida da Europa antes dos Descobrimentos. Até ali, as leguminosas secas cultivadas na orla de influência mediterrânica seriam apenas as favas, as ervilhas, as lentilhas e o tremçoço. Há várias espécies de feijoeiros asiáticos, mas os mais conhecidos, de trepar e mochos, são de origem americana e foram introduzidos na Europa pelos portugueses a partir do Brasil. Os primeiros cronistas que descrevem as coisas do Brasil referem diversos feijoeiros com extrema minúcia, o que é reconhecido como tendo percebido estarem perante

algo para eles completamente novo. No livro *Os Alimentos Que os Índios Nos Deixaram* (de Wilma e R. Vernon Hays) esclarece-se: «Os europeus desconheciam total o feijão antes de Colombo desembarcar no Novo Mundo, mas os índios, desde o Chile ao Canadá, já utilizavam várias variedades, cerâmica peruviana muito antiga retratam índios ostentando numa mão feijões e na outra milho. Quase todas as variedades de feijão comestíveis que hoje se cultivam foram descobertas em antigos túmulos índios. Estes feijões secos e cerâmica são datáveis de há três ou quatro mil anos. Os índios pré-colombianos semeavam feijão e é possível que os índios tanto da América do Norte como da do Sul tivessem desenvolvido as suas variedades próprias a partir do feijão selvagem.» Vindo da América do Sul, o lugar onde o primeiro aparece na Europa é em Trás-os-Montes, mas provavelmente ao mesmo tempo, os escravos das senzalas brasileiras também fariam as suas feijoadas com os restos da comida das Casas Grandes.

Depois, criaram-se feijoadas um pouco por todo o universo português. Há uma feijoada de Moçambique, outra de Timor-Leste, igualmente em Goa, a cachupa, só diferente porque em lugar do feijão se usa o milho, mas são os princípios mesmos. O *cassoulet* francês não deixa de ser uma feijoada. Das múltiplas variedades, poderá falar-se de feijão branco, feijão-carrito – (ou feijão-frade, ou ainda fradinho) –, feijão-chicote (de vagens muito longas), feijão-manteiga, feijoca – (ou feijoa, ou feijão-de-sete-anos, ou feijoeiro-escarlate) –, isto sem referir algumas designações locais e regionais. **FEIJOCA** – por vezes, e vantajosamente, substitui-se na feijoada o feijão pela feijoca. Com um pouco de cabeça de porco fumado e bons enchidos, é um dos grande pratos nacionais, embora a cair em desuso.

FRADINHO – o mesmo que feijão-frade. **JAVALI** – o velho javardo que sempre fez as delícias dos nossos avoengos está de volta. Tradicionalmente, o primo selvagem – (e perigoso) – do pacífico



porco caseiro vai para uma marinada com louro, cebola, alho, vinho tinto, sal, pimenta em grão e um ramo de cheiros. Será estufado em vinho tinto maduro e servido aos pedaços – (guardando o osso) –, na companhia de batatas cozidas.

LENTILHA – originária dos Sudoeste Asiático. Cultivada desde a mais alta Antiguidade mas com muito pouca relevância na cozinha tradicional portuguesa.

Almôndegas de lebre com arroz *basmati*

Moa a carne, na máquina de picar, pelo menos três vezes, para evitar fibras. Na segunda vez, adicione os ovos, as cebolas, os alhos, a salsa e o tomilho. Amasse muito bem até obter uma pasta homogênea, temperada com sal e pimenta. Forme as almôndegas com a ajuda das mãos, – (poderá juntar pão ralado para dar consistência) – e deixe-as corar em azeite. Coza o arroz *basmati* em água e sal – (poderá fazer um refogado para melhorar o sabor). Emprate o arroz e deite raspa de canela por cima (facultativo). Acompanhe com as almôndegas em molho de tomate.

500 g de carne de lebre limpa

2 ovos

2 cebolas em quartos

Salsa picada

Tomilho fresco

Sal

Pimenta

2 dentes de alho

Azeite

100 g arroz *basmati*

1 pau de canela

S.l.

ALMÔNDEGAS – herança da culinária da ocupação árabe, *al-bundga*, com o significado simplicíssimo de bola, bolinha. Quando chegou à Península tinha já actual sentido culinário.

BASMATI – de entre as variedades de arroz naturalmente aromatizado, o *Basmati*, cultivado sobretudo na Índia e no Paquistão, é o mais comum e apreciado. É um arroz de grão longo que permanece rijo e salto mesmo depois de cozinhado. Com um perfume muito característico, liga, por exemplo, com canela.

LEBRE – divulgou-se como excelente a lebre com feijão branco. É, provavelmente, a melhor forma de estragar ambos os saborosos produtos.



CAPÍTULO XI DE ALGUNS PRATOS DE CABRITO

CABRITO ASSADO, E LARDEADO

PONHA-SE A ASSAR UM QUARTO DE **CABRITO**
NO ESPETO, E COMO ESTIVER QUASE ASSADO,
LARDEIA-SE COM LARDOS DE **TOUCINHO**
DELGADOS DO COMPRIMENTO DE MEIO DEDO;
ACABE-SE DE ASSAR, E LEVE-SE À MESA SOBRE
A SOPA QUE QUISEREM.
DESTE MODO SE ASSAM FRANGÃOS, PERDIZES
E COELHO.

D.R.

LARDO – toucinho cortado em tiras
para entremear; a gordura do porco.

Cabrito assado

O melhor **cabrito**, para mim, é assado. Corta-se em peças: a perna, a mão e a alhada; e as costelas. Depois, à parte, faço um molho de **vinho branco**, **alho** picado. Mói-se o alho e põe-se, naquele vinho branco, **sal** e um bocadinho de **colorau**, **pimenta branca** e **loureiro**. Mexe-se muito bem. Depois, pega-se naquelas peças, molha-se ali naquele molho que está na bacia. Mexe-se e põe-se num tabuleiro; outra peça e torna-se a mexer, põe-se no tabuleiro. Metendo aquelas peças todas naquela vinha d' alhos, põe-se tudo no tabuleiro. Põe-se ali tudo de um dia para o outro. E eu até costumava meter **bacon**, naqueles golpezinhas das pernas; ou **toucinho**. E um bocadinho de **banha**. Outro dia, põe-se a assar. Fica uma noite a marinar. Deixa-se assar. Vai-se mexendo, molhando. Leva tempo: duas horas. O forno no 190°C. 190°C está certinho. E, depois, assa-se umas **batatinhas**. Batatinhas vermelhas, das pequenas, descascadas. Eu asso à parte. Mas se coubesse, fica melhor. O cabrito, junto com as batatas, fica melhor. E depois, pega-se nos **miúdos** e fervem-se e escorre-se a água, fora. Faz-se um puxadinho. Deita-se os miúdos a guisar para fazer o **arroz** para o cabrito. Acompanha com uma **saladinha** e com o arroz dos miúdos do cabrito. Também pode ser **grelas**. Às vezes, não há grelos!...

A panela do molho dos assados ia para cima do fogão. Há uma panelinha para o molho de vitela e uma panelinha para o de cabrito. De manhã, fervem-se os molhos. É a primeira coisa porque eles ficam ali, de um dia para o outro. Depois, ferve-se as sopas que se aproveitam. Mas, antigamente, pegávamos no molho, púnhamos em cima do fogão, baixinho. E a vitela, cortava-se, era ali que aquecia naquele molho...

Primeiro, coze-se os miúdos: é coração, é bofe e o fígado. Fervo-os bem, para tirar aquela água. Escorre-se no coador e bota-se aquela água fora. Uma água ensanguentada. E depois, faz-se o

puxadinho e meto-os lá a refogar e vou acrescentando; e, depois, na altura, faço o arroz no forno. Mesmo se fores a casas que tenham fama do cabrito é com esse arroz que servem. Arroz seco.

M.L.

ARROZ – o arroz terá chegado à Europa, de acordo com alguns autores, após as expedições de Alexandre, o Grande, ao Médio Oriente. Mais provavelmente terá atingido a Península por meio da cultura árabe (a palavra portuguesa deriva do árabe ar-ruzz). Há notícia de sementeiras de arroz nos campos de Sevilha já no século VIII. Estranhamente, apesar da vizinhança, só está documentado em Portugal a partir do reinado de D. Dinis, mas o seu uso foi muito limitado, pois os terrenos alagados de Montemor-o-Velho, onde era produzido, davam origem a doenças e febres. No entanto, a infanta D. Maria no seu precioso *Livro de Cozinha* (século XV) recomenda-o para o manjar branco («E përa este peito há mister huu arratal darroz muyto bem limpoe lavadoe sequo e limpo cõ huu pano»), além de também o usar nos «Beilhos darroz». Um visitante estrangeiro anota que no século XVI, em Goa, «as portuguesas preferem o arroz ao pão, desde que se habituaram». No século XVII, o arroz abundava nos conventos de Coimbra e os franciscanos queixavam-se de abuso na sua utilização. Portugal (com grande vantagem para o Norte), com 14,5 quilos anuais *per capita*, é o maior consumidor de arroz da União Europeia. O arroz, de origem nipónica (Carolino) é o de maior produção nacional; a variedade índica (Aglulha) é praticamente toda importada. Há inúmeras possibilidades de cozinhar arroz: arroz de açafão, arroz de lingueirão (Algarve), arroz de berbigão, arroz de cabidela, arroz de castanha pilada (Portimão), arroz de forno (Minho), arroz de frango, arroz de pato (Braga), arroz de polvo, arroz de picado (Arganil), arroz de vitela (Minho), arroz de lapas (Açores), arroz de tomate e



pimentos, arroz branco, arroz de estrugido, etc., além do hoje absoluto no universo lusitano arroz-doce.

COADOR – pano branco que se coloca na boca da panela para onde se deita o leite destinado a queijo.

TOUCINHO – gordura de porco armazenada debaixo da pele; a própria carne de porco. «Más judias hizos cristianos el toeino y el jamón que la Santa Inquisición», diz um adágio castelhano. (do latim, *tuccinu*, diminutivo de *tucca*, «acepipes»).

Coxa de cabrito no forno com alecrim e batatinha rústica

Num almofariz, coloque sal, o alho, as ervas frescas, um pouco de cominhos e o colorau. Esmague bem e incorpore a banha de porco, até formar uma pasta, para barrar a coxa. Leve ao forno a assar lentamente, regando, constantemente.

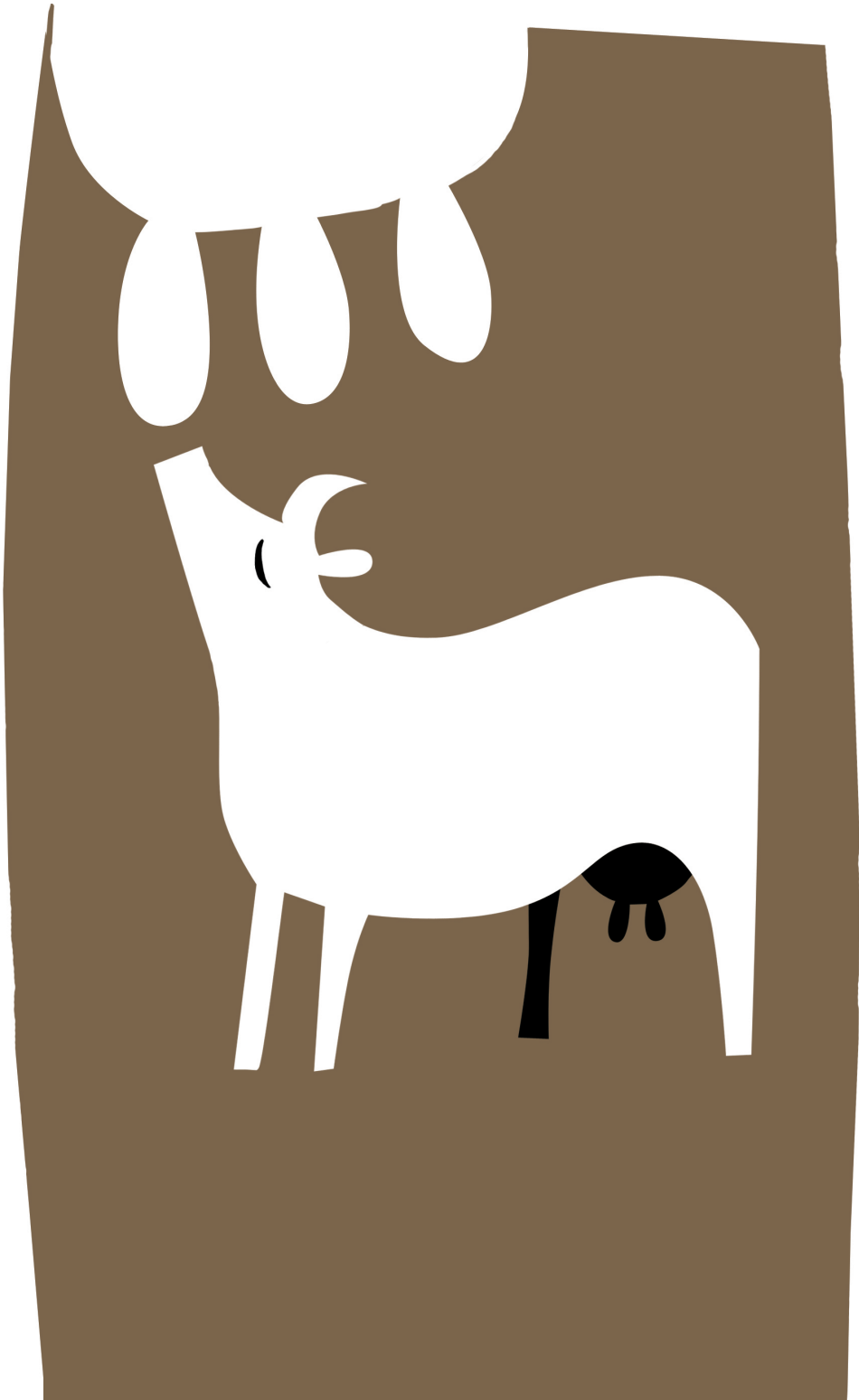
Faça um refogado com azeite, alho, louro e cebola. Adicione as batatinhas e deixe fritar, lentamente: – primeiro, em azeite e, depois, juntando a cebolada. Rectifique os temperos e acompanhe com a coxa de cabrito.

1 coxa de cabrito
2 dentes de alho
Alecrim
Sal
Pimenta
Banha de porco
Salva fresca
1 colher de café de colorau
1 colher de café de cominhos
Batata
2 cebolas em meia-lua
Louro
Azeite

S.l.

COLORAU – condimento feito à base de pimentão seco. Usa-se em guisados, ensopados, carnes de porco, bacalhau e pratos de peixe.

salva – condimento que se usa, fresco ou seco, em estufados, assados de porco e de vitela e molho de tomate.



CAPÍTULO XII DE VÁRIOS PRATOS DE VITELA

POLEGARES DE VITELA

DEPOIS QUE ESTIVEREM ASSADOS OS POLEGARES NO ESPETO SE FARÁ UMA MISTURA DE PÃO RALADO, SALSA PICADA MOÍDA E TRÊS GEMAS DE OVOS DURAS, QUE SE DEITARÃO NOS POLEGARES, UNTANDO-OS PRIMEIRO DE MANTEIGA: LOGO SE PORÃO A CORAR, E PONDO-OS SOBRE SOPA FRANCESA, OS MANDARÃO À MESA.

D.R.

SALSA – Palavra utilizada para designar a erva aromática e também para designar, de forma generalizada, molhos.

Vitela assada

A **vitela** é temperada de um dia para o outro com o mesmo tempero do cabrito. Não leva toucinho nem nada. Só leva **vinho branco**. A vitela de assar tem que ser: ou mão, ou perna ou alhada. Daquela que tem umas costeletinhas. A alhada também é muito boa assada. É tudo temperado da mesma maneira. Menos vinho tinto: **loureiro, cebola, banha**. A vitela tem que levar banha. O azeite não fica bem nos assados. Também fica de um dia para o outro. Faz-se um molhinho com **colorau**, uma folha de loureiro, **alho**. Um bocadinho de **sal** e cebola. Depois, esfregadinha. Ao outro dia, põe-se a assar. Depois vai-se regando com o molho dela. Vai-se regando. Nós não usamos nem azeite, nem óleo, nos assados. É tudo banha. Mas havia um cozinheiro que assava o cabrito com óleo. Muita cebola picada por cima. Muita cebola. E era daquele duro. E regava-o com óleo. E olha, era o melhor cabrito que nós tínhamos aí. A vitelinha acompanha com **esparregado** e umas **batatinhas** assadas. Agora, em geral, comendo batatas, não comem arroz; comendo arroz não comem batatas, que é para não engordar.

M.L.

Posta de vitela Barrosã com batata a murro e grelos

Lave as batatas com a casca e coloque-as num tabuleiro. Cubra com sal grosso e leve ao forno para fazer as batatas a murro. Deixe saltar os grelos, em azeite e alho. Tempere de sal e pimenta. Grelhe a posta. Para o molho, deve ferver o azeite com alho picado, louro, *bacon* e ir regando com vinagre e vinho tinto. Deite o molho por cima da posta. Acompanhe com os grelos e as batatas a murro.

200 g de vazio de vitela Barrosã

Alho picado

Azeite

Louro

20 g de bacon picado

100 g de batata

Sal grosso

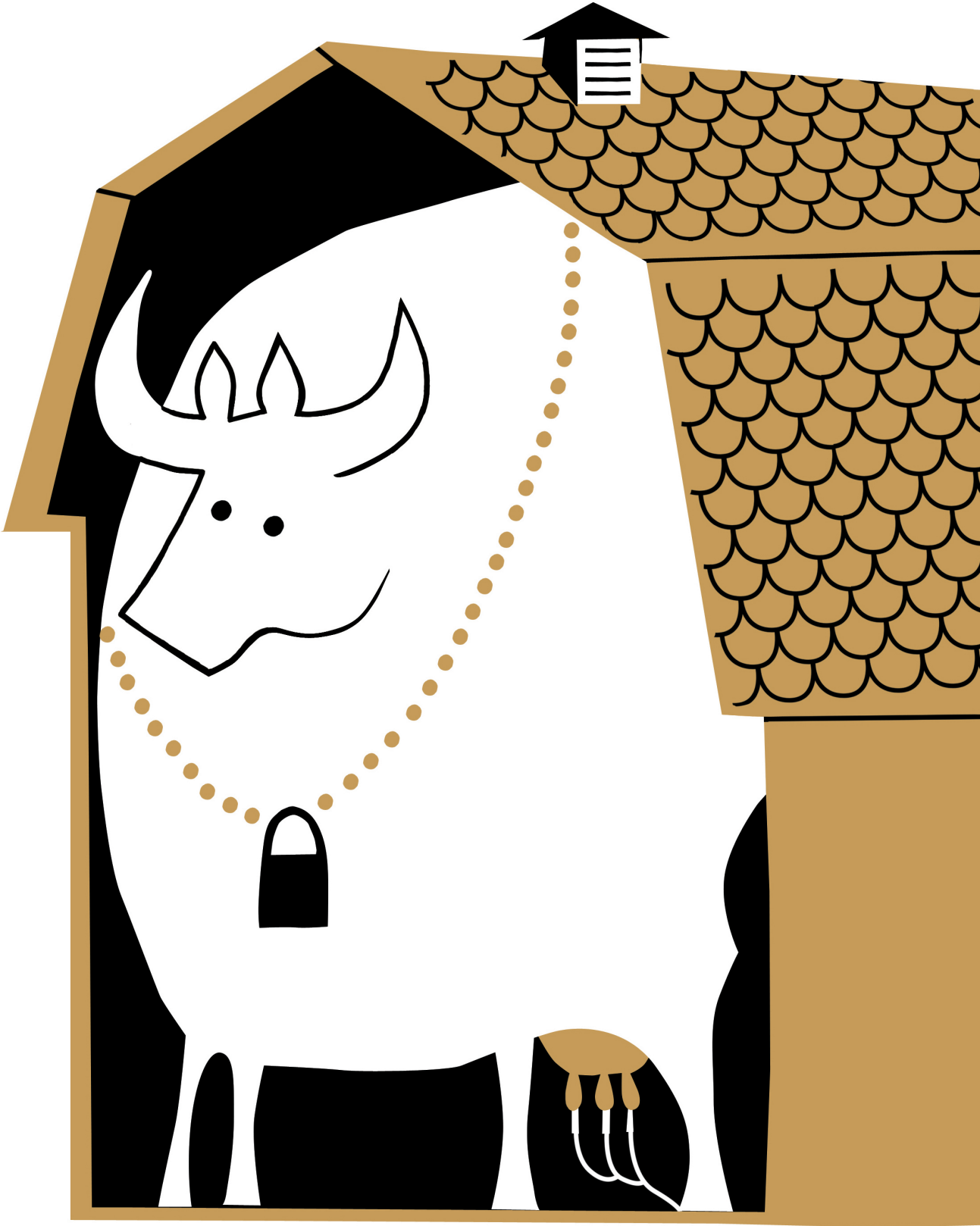
Grelos cozidos

Vinagre de vinho tinto

S.l.

BATATA – embora com aparições fortuitas na culinária portuguesa, a batata não passa praticamente de um produto hortícola até ao final do século XIX. Já Pigafeta, o picaro cronista da viagem de Fernão de Magalhães, se lhe refere em 1524, embora com sérias dúvidas quanto à grafia exacta. Pouco depois, em 1554, o anónimo autor da *Relação do Descobrimento da Florida* acrescenta que as batatas já se dão na Ilha Terceira, «criam-se como inhame e tem casi sabor a castanha». Um século antes de Parmentier, que os franceses reclamam como «inventor» do tubérculo, já o seu consumo era regular em Portugal e Espanha. Pela Beira Interior ainda muito recentemente se lhe chamava castanhola ou castanha-da-índia, a significar que poderia substituir a castanha como complemento da alimentação. A aceitação do tubérculo americano foi, no entanto, difícil e longa, sobrecarregada de preconceitos. Servia para alimentação animal, mas para o homem... A douta *Enciclopédia francesa* admitia, em 1765, que a batata provoca gases, o que não era um grande mal para as classes a quem era dirigida. Perguntava: «Mas que gases para os vigorosos órgãos dos camponeses e dos trabalhadores?»





CAPÍTULO XIII

DE ALGUNS PRATOS

DE VACA

PANELA DE VACA SEM COUVE

DEPOIS DE LAVADA A VACA, SE PORÁ A COZER EM UMA PANELA COM UMA POSTA DE TOUCINHO; COMO ESTIVER COZIDA, LHE DEITARÃO SEIS CEBOLAS GRANDES COM ALGUNS GOLPES EM CADA UMA PELO MEIO, DE MANEIRA QUE SE NÃO PARTAM, E ESPÉCIES INTEIRAS, UMA CAPELA DE CHEIROS, SEGURELHA, HORTELÃ, E COENTROS: COMO ESTIVER MUITO BEM TEMPERADA, A TIRARÃO FORA, E DEPOIS DE MEIA HORA A MANDARÃO À MESA. SERVE ESTE PRATO PARA OS MESES DE MAIO, JUNHO, JULHO, E AGOSTO.

D.R.

CAPELA – Côroa.

SEGURELHA – planta selvagem que bordeja todo o Sul da Europa. Com feijão verde faz uma sopa inexcelável, mas também pode juntar-se às favas, às ervilhas ou às lentilhas e a perfumar pequenos pedaços de queijo de cabra, frescos ou secos. Quando fresca, empresta um sabor subtil ao peixe, ao fígado e aos escalopes e pode secar-se para usar saladas durante o Inverno. Camões não se esqueceu dela: «A segurelha vejo que é discreta.»

Carne de vaca estufada

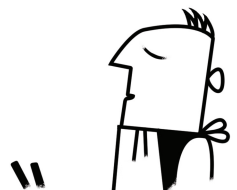
Para assar, não dá. **Vaca**, só para cozer. Pode ser estufada. Estufado, é o mesmo tipo das carnes. Faz-se um puxado bom e, depois, nesse puxado – (eu não fazia isso, mas os cozinheiros faziam) –, fritavam-na em **banha** e depois metiam-na no puxado. Que era para ela não se desfazer. Faz-se um puxado, deita-se na mesma o **loureiro** e depois põe-se ali a carne em pouco molhinho, a refogar. Depois dela toda mexida, que ela fica toda lourinha, vai-se acrescentando com um bocadinho de água. Deita-se uma **cenoura**, aos quadrados, que é para lhe dar cor. E um bocadinho de **tomate**. Daquele tomate pelado; ou fresco, aos bocados, é melhor. Deixa-se estufar. E depois, vai-se acrescentando, vai-se acrescentado conforme faz falta. Pode ser servida com **ervilhas**. **Arroz** seco e umas **batatinhas**. Também podem ser estufadas, umas batatinhas pequenas, estufadas. Nós, às ervilhas, costumamos pô-las à parte, só quando a carne está pronta é que pomos. A cenoura boto no molho, mas pode ser nas ervilhas. Depois, outra carne de vaca, serve para bifés, para costeletas. E, depois, tem o rabo. Rabo-de-boi. O rabo de boi é estufado. Com esparguete. Toda a carne que tenha osso é gostosa. A mais gostosa é a carne que tenha osso. Essa é que é boa.

M.L.

BIFÉS (LISBOA) – do inglês *beef* com o significado de carne de vaca, é um termo que os portugueses só conhecem desde o século XIX. Famosos em Lisboa, os bifés à Marrare (suculento e tenro, servido em molho de natas), à Jansen (alto e mal passado, frito em banha numa sertã de ferro), à Faustino (com pão frito, presunto e tomate) e o clássico à cortador (preparado em caçarola de barro) e, ao que parece, uma criação da famosa actriz Ângela Pinto nas primeiras décadas do

século XX. De uma mais ou menos confusa mistura de todos, persiste o «bife à café».

ESPARGUETE – massa fina com que se acompanham vários pratos. O seu criador terá sido Leonardo da Vinci. Por confusão, tem-se gerado a corruptela errónea: espaguete.



Bife do lombo de vaca com cogumelos *portobello* em molho de tomilho

Tempere o bife com sal e pimenta e deixe corar em azeite. Retire e escorra os excessos de gordura. Adicione um dente de alho e regue com o vinho branco. Deixe reduzir, junte os cogumelos e leve a saltar bem. Adicione as folhas de tomilho e rectifique os temperos. Por fim, junte as natas e ligue o molho com a mostarda.

Poderá acompanhar com batata doce às rodelas, bem finas, previamente fritas e colocadas em água e gelo, para que fiquem onduladas e crocantes.

200 g de bife do lombo

150 g de cogumelos *portobello*

Azeite

1 dente de alho

Tomilho

Limão fresco

100 ml de natas

Mostarda de Dijon

25 g de manteiga

Sal e pimenta

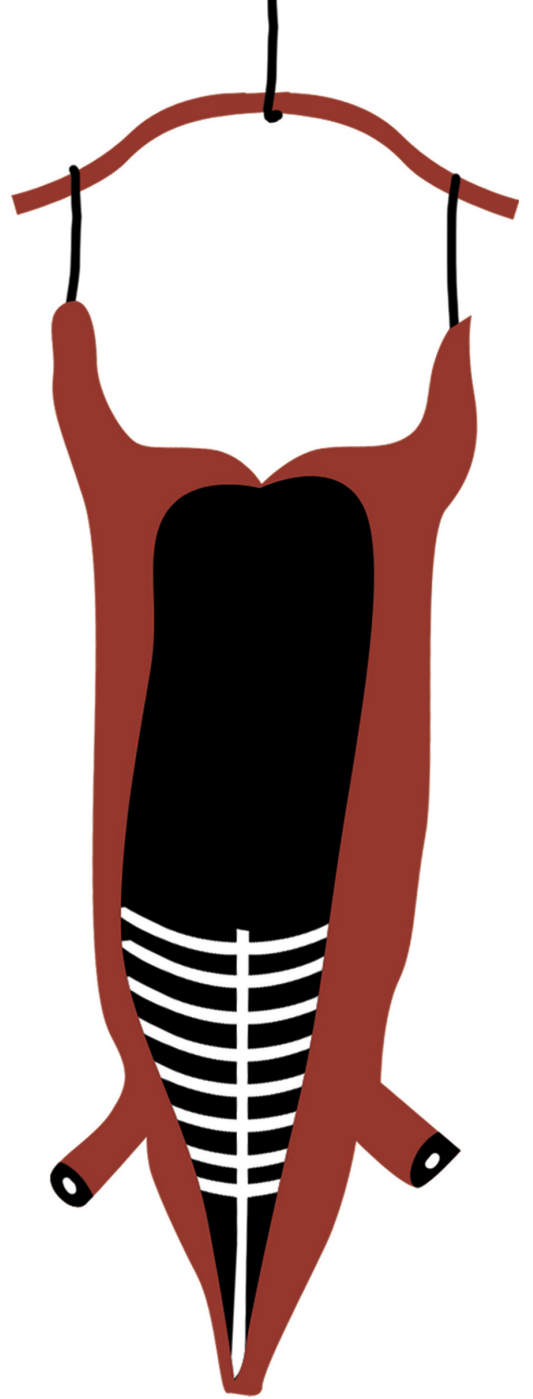
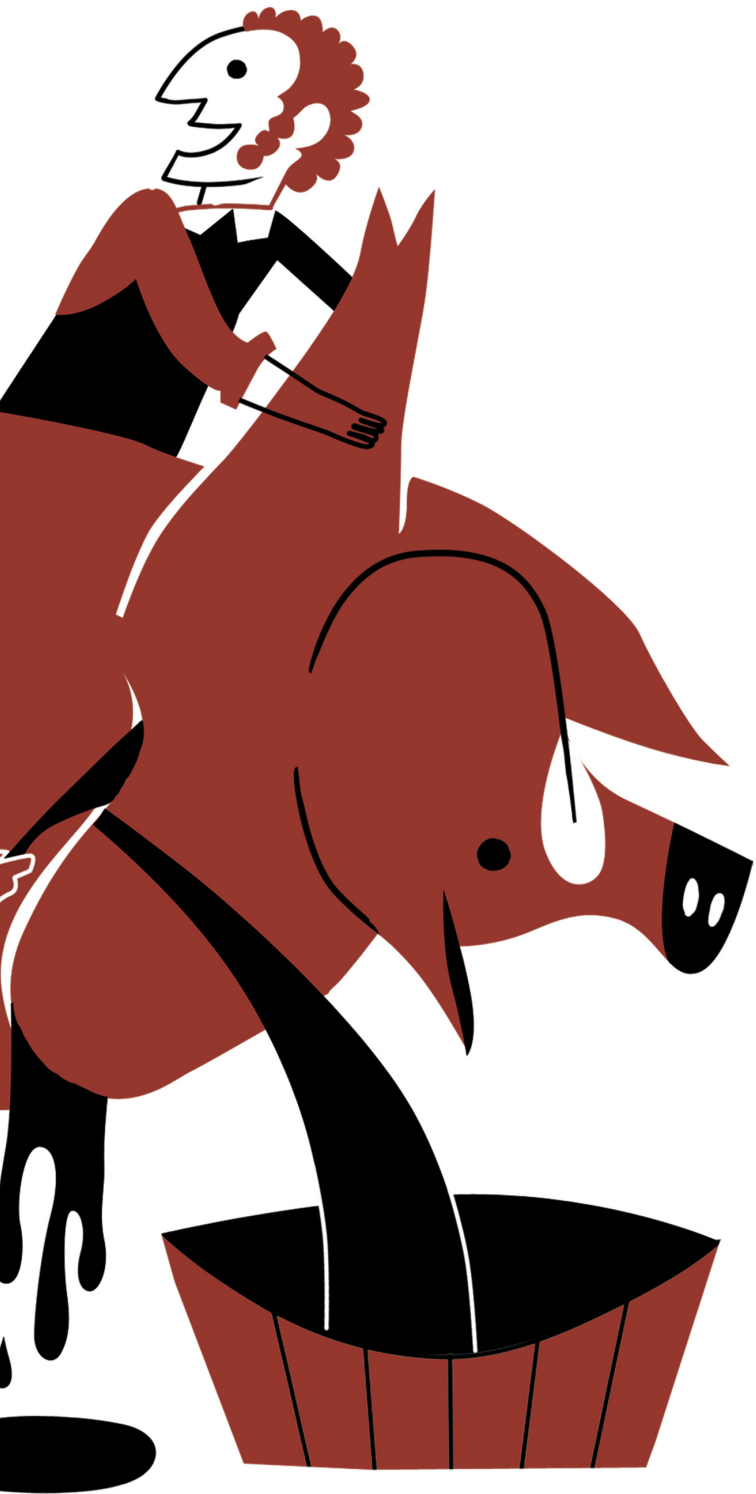
1 dl de vinho branco

S.I.

PORTOBELLO – Também conhecido como Cogumelo Pardo Gigante, originário da América do Norte, é o preferido do consumidor americano e francês. Destaca-se pelas suas características nutricionais e versatilidade na composição de refeições, pela sua excepcional textura, polpa muito mais grossa, fácil digestibilidade, paladar peculiar e aroma agradável.

REDUZIR – deixar ferver lentamente para aumentar a densidade ou textura de alguma confecção. Por exemplo, as caldas de açúcar consistem na redução de água com açúcar.





CAPÍTULO XIV DE PORCO

MÃOS DE PORCO DE CARABONADA

PONHAM-SE A COZER AS MÃOS DE PORCO, COMO ESTIVEREM COZIDAS, AS PARTIRÃO PELO MEIO, E COBRINDO-AS DE PÃO RALADO, E CANELA, AS PORÃO A CORAR EM UMAS GRELHAS; DEPOIS DE CORAR, SE MANDARÃO À MESA.

D.R.

Arroz de Sarrabulho

Põe-se uma **galinha** a cozer, inteira. E põe-se **carne de vaca**, um **chouriço de carne**, **entrecosto** fresco, galinha. Uma **cebola** toda cheia de **cravinhos**.

Cravinho espetado numa cebola. Cebola cheia com aqueles cravinhos todos. Põe-se a cozer, e coze-se aquilo tudo. Quando estiver cozido, tira-se para fora. Essas carnes são para desfiar, para depois fazer o sarrabulho. Cõa-se a calda para uma panela, para quando se fizer o **arroz**. As carnes, só se deitam no arroz, quando ele estiver quase pronto. Aquela carne desfiada que é galinha, vaca e ossinhos de Assuão. O sangue é quando estiver quase pronto.

Sangue de porco.

Não fui a nenhuma matança, mas quando era novinha, vi. Com uma faca por baixo do pescoço. Corta-se. Tem-se um alguidar por baixo a aparar o sangue, mas tem que ter um bocadinho de sal, para o sangue não ficar preso. E, depois, conforme o porco deita o sangue, mexe-se muito mexidinho e ele já não fica preso.

Quando o arroz tiver quase pronto, já cozido, deitam-se as carnes e o sangue. Dali está o arroz e, depois, falta o resto. O arroz de sarrabulho é solto, quer dizer, não é seco. Tem de ir assim muito soltinho, para a mesa, a se estender. Eu não costumo pôr salsa.

A outra parte: cortam-se os **rojões**, temperam-se com **sal**, **alho**, **loureiro** e **vinho branco**. Deixam-se de um dia para o outro. Outro dia, fritam-se em **banha** e, depois de estarem fritos, deita-se o vinho branco, que está na vasilha, que é para eles cozerem. E depois a **chouriça-de-cebola**. Pica-se a cebola muito picadinha, **salsa**, **cominhos** e um bocadinho de sal. E, depois, sangue de porco. Mexe-se tudo e enche-se numa **tripa**; as mais grossas vira-as ao contrário e embrulha-as em **farinha**, que é para ficar farinheiras. Depois, tornam-se a virar e põem-se a cozer, juntas com as chouriças-de-cebola. Mas a água não se aproveita. Quando elas

começarem a cozer, picam-se com uma agulha, para não rebentarem. As farinheiras, não é preciso. E, depois, põe-se um bocado de **farinha-milha** e um bocado de **farinha-triga**, **canela** e um bocadinho de sal. E daquela água gorda que se fez para o sarrabulho, deita-se farinha e faz-se as pelouras. Ou bicas de farinha. Levam depois um bocadinho de sangue. Deita-se um bocadinho daquela água gorda a ferver naquela farinha que está misturada com farinha milha, farinha triga e canela. Mexe-se com uma colher de madeira até fazer uma bola e deita-se um bocadinho de sangue. Pouco, que já dá cor. E, depois, vai-se com a mão, mexe-se muito bem mexidinha, parece quase que se está ali a fazer um bolo e depois fica numa bola. Tudo numa bola. Tira-se aos bocadinhos, e faz-se as bicas-de-farinha. Leva **castanhas** e **batata** assada. Castanha assada. Depois, fritam-se na sertã, com banha. Aos rojões, quando estão prontos, cozidinhos, deitam-se os cominhos e sumo de **limão**.

Os estrangeiros, seja tripa, seja arroz de sarrabulho comem, em qualquer altura. Porque lá não conhecem.

Só devem ser confeccionadas no Inverno, por três motivos:

1. A matança do porco. Para ser salgado e colocado nas antigas salgadeiras, substituídas pelas actuais arcas;
2. No Verão, o calor e as moscas varejeiras ou varejas depressa as deterioravam;
3. Porque se trata de uma comida "pesada", não é nada aconselhada para a época muito quente, em que o vinho verde tinto tem de estar muito presente.

M.L.



BICAS (BEIRA-BAIXA) – pão de farinha, açúcar, manteiga, fermento de padeiro, sal, ovos, canela, leite. Amassa-se com pão e fica a aguardar durante a noite, tendendo-se então em pequenos pãezinhos que se untam com manteiga e se deixam descansar até duplicarem de volume. Cobrem-se com gemas de ovo e vão ao forno bem quente.

CANELA – usa-se em bolos doces e regionais, em alguns pães, nos chocolates, na sangria, no café e a decorar certos doces, como arroz-doce, farólias, mexidos ou aletria. Foi um enorme impulsionador dos Descobrimentos. Sá de Miranda queixava-se de que o cheiro da canela despovoados e por cultivar. A canela é raspada da casca dos ramos ainda novos e depois seca. Pode comercializar-se sob a forma de pedaços da casca (o pau de canela) ou em pó, resultante da moenda das cascas (canela em pó). Na altura dos Descobrimentos, a canela existia apenas na ilha Ceilão, o que levou à sua ocupação em 1518, mas Portugal perderia para os holandeses, pouco tempo depois, o poderio sobre a ilha e o conseqüente exclusivo da especiaria. No entanto, os portugueses conseguiriam levar a caneleira para algumas outras colónias, como o Brasil (onde o cultivo viria a ser esquecido) e São Tomé e Angola, onde existem árvores dispersas em zonas de altitude, mas com escasso peso económico. Falsas canelas, mas de sabor aproximado embora mais atenuado, existem noutros locais, como a canela-da-china, a canela-da-batávia e a canela-saigão.

COMINHOS – indispensáveis na carne de porco, na dobrada e em licor (o kummel).

CRAVINHO – vai bem no caldo de carne, sopas, feijão, marinadas e molhos doces ou salgados.

DOBRADA – as vísceras do boi; também designada dobradilha ou tripas; o prato confeccionado com essas vísceras.

FARINHEIRA – enchido feito com gordura de porco, farinha ou miolo de pão. No Alto Minho, a farinheira é feita com farinha de milho, carne e alho.

FARÓLIA – doce de claras de ovos, leite e açúcar. Batidas em castelo, as claras são cozidas às colheradas em água e cobertas com calda açúcar ou leite com açúcar.

Lombinhos de porco preto com massa de pimentão e Amêijoas à Bulhão Pato

Tempere os lombinhos com a massa de pimentão e deixe corar em azeite. Lamine os lombinhos. Numa frigideira, coloque o azeite e o alho picado. Adicione as amêijoas e deixe saltear bem. Junte um pouco de vinho branco e deixe as amêijoas abrirem. Adicione o sumo de limão. Rectifique os temperos e junte os coentros picados. Poderá servir este prato como um petisco ou acompanhá-lo com batata salteada ou assada.

1 lombinho de porco preto

Massa pimentão

Azeite

Alho

Coentros

Sal

Pimenta

Sumo de limão

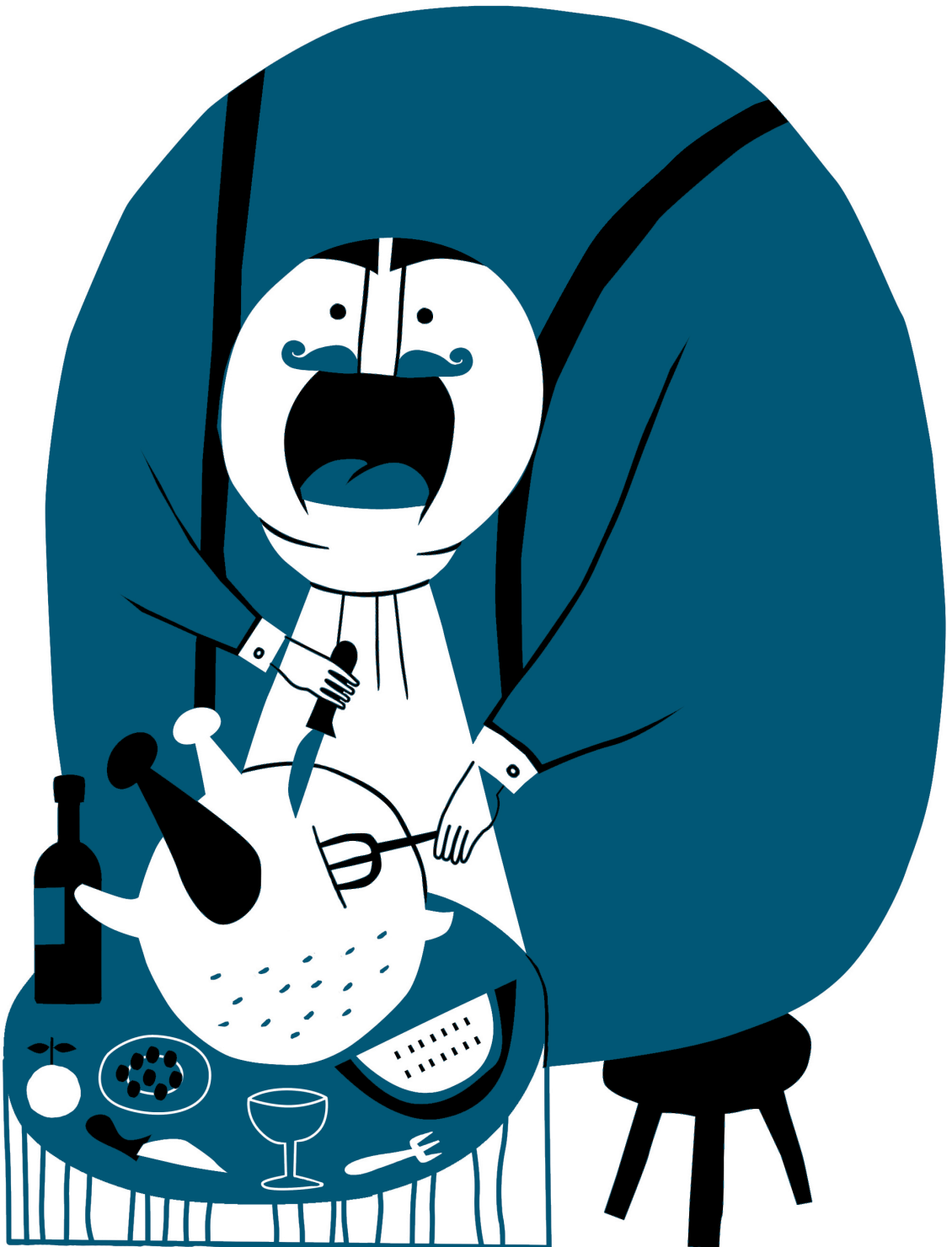
Amêijoas

Vinho branco

S.l.

COENTRO – herbácea muito utilizada como condimento e tempero, especialmente em marinadas, vinagres aromatizados, conservas de legumes e licores, tanto em folha como em grão.

CONSERVAS – os alimentos sempre foram conservados pelas mais diversas formas: fumados, salgados, secos ao sol. As conservas modernas devem-se à descoberta da conserva pelo calor feita nos finais do século XVIII pelo pasteleiro francês Nicolas Appert (1749-1841) e que constitui valioso contributo para a mobilidade dos exércitos napoleónicos assim como para as actividades domésticas. Os seus métodos e técnicas podem ler-se na obra *Um Livro para Todas as Donas de Casa ou a Arte de Conserva Todo o Tipo de Substâncias Animais e Vegetais durante Vários Anos* (1810). A primeira fábrica portuguesa de conserva de peixe enlatado foi instalada em Setúbal em 1880. As duas guerras mundiais e guerra de Espanha contribuíram largamente para a expansão da sardinha de conserva portuguesa, hoje em forte regressão.



CAPÍTULO XV DE DIVERSOS PRATOS

PEPITÓRIA

PELARÃO AS ASAS, PESCOÇOS, E MAIS MIÚDOS DAS AVES (EXCEPTO BICOS, E PÉS) EM ÁGUA QUENTE E EM CADA PESCOÇO SE DARÁ UM GOLPE PELO MEIO, E OUTRO EM CADA CABEÇA, PARA QUE SE POSSAM COMER OS MIOLOS; COZA-SE TUDO JUNTO EM ÁGUA E SAL COM **TOUCINHO, CEBOLAS INTEIRAS, E CHEIROS**; COMO ESTIVER COZIDO, TIRE-SE O TOUCINHO, CEBOLAS, E CHEIROS; PIQUE-SE ASSIM QUENTE, E DEITE-SE OUTRA VEZ NA PANELA, E TEMPERANDO-A DE ADUBOS, SE PORÁ A COZER MAIS: ENTRETANTO PONHA-SE A FERVER EM UMA SERTÃ EMA POUCA DE **MANTEIGA DE PORCO**, E COMO ESTIVER BEM QUENTE, LHE DEITARÃO UNS PÓS DE **FARINHA**, DE SORTE QUE NÃO SE FAÇA EM MASSA NA SERTÃ, MAS FAÇA SOBRE MANTEIGA UMA AMPOLAS BRANCAS, E QUE FIQUEM BEM ALVAS; LOGO DEITARÃO ISTO COM A MESMA SERTÃ DENTRO DA PANELA COM **VINAGRE**, E **AÇAFRÃO**: COMO ESTIVER FEITA A PEPITÓRIA DEITE-SE NO PRATO, QUE SE HÁ-DE COBRIR COM GEMAS DE **OVOS** DURAS, E GUARNECER COM OS FÍGADOS ASSADOS, OU FRITOS.

D.R.

PEPITÓRIA – Igúarias que se fazem com asas, pescoços e demais miúdos de aves cozidas, temperadas com especiarias.

Favas com chouriço

Faz-se um puxado e põe-se a estufar; um bocadinho de **chouriço** e um bocadinho de **presunto**, um bocadinho de **orelheira**, um bocadinho de **chispe**. Para aperitivo só deito chouriço, mas para prato muita gente gosta. Leva um bocadinho de carnes, todas miudinhas. Cortadas miudinhas. Mas já estão cozidas. Depois das **favas** estarem quase prontas, metem-se dentro. Uma **cenourinha** picada e já estão as favinhas. Depois, levam **coentros**. As favas a cozer, ainda levam uma hora. São rijas. São como o feijão.

M.L.

FAVA – originária do Norte da Índia. Aparece no Egipto cerca de 200 a. C. A Bíblia narra que entre os víveres levados a David quando estava em Mnahajim, havia uma grande quantidade de favas. Com favas secas, os romanos confeccionavam um pão de farinha de favas, que ainda era usado por Luís XV. Considerada o alimento dos deuses, razão possível para a fava de bolo-rei. O interesse pela sua cultura tem-se reduzido consideravelmente em Portugal nos últimos anos.

PRESUNTO – parte inferior do pé do porco.

Pêra em vinho tinto com morcela da Beira e Queijo da Serra

Coloque as peras com o vinho, a canela, o gengibre e o açúcar a cozer. No fim de cozidas, retire e deixe engrossar um pouco o molho. Triture a morcela e forme *quenelles*. Leve ao forno para cozer novamente. Lamine a pêra e coloque a morcela e o queijo por cima. Leve a aquecer levemente e decore com o molho das peras.

1 pêra
0,5 l de vinho tinto
1 lasca de gengibre
1 pau de canela
250 g de açúcar
200 g de morcela
50 g de queijo da serra

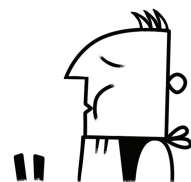
S.I.

MORCELA – enchido em que o principal elemento é o sangue do porco com gorduras e condimentos.

PÊRA – originária do Médio Oriente, pertencente à família das rosáceas e encontra-se na sua forma natural, em países temperados, como a Ásia Ocidental e as vizinhanças do mar Cáspio, embora com frutos minúsculos e raros. Os romanos remediaram este inconveniente por meio de sábios enxertos e experientes podas.

Virgílio explica: «Enxerta as tuas pereiras, Dafnis, teus netos recolherão os frutos».

QUENELLES – forma de bolinhos de bacalhau.





CAPÍTULO XVI DE VÁRIOS PRATINHOS

DESCAÍDAS

FRIJA-SE UMA **DESCAÍDA** PARTIDA EM PEQUENOS, PONHA-SE EM UM PRATINHO COM **PIMENTA E LIMÃO** POR CIMA, E **GUARNEÇA-SE** COM **ALCAPARRAS**.

D.R.

DESCAÍDAS – intestinos, moelas, fígados e pontas de asas de galinha.

Grão cozido

Grão cozido e um bocadinho de **bacalhau** esfiado cru. Mas muito esfiadinho. E, depois, mexe-se o grão, deita-se **cebola, salsa e azeite**. Mexe-se tudo, bem mexidinho e já está.. Coze-se o grão. O grão cozido. Depois de ele estar cozido, escorre-se e esfria-se um bocadinho de bacalhau, conforme a quantidade de grão. Mexe-se, muito mexidinho, e deita-se uma cebola e salsa e azeite. Não é nada puxado, é tudo em cru.

M.L.

Meia desfeita com bacalhau grelhado

Regue a posta de bacalhau com azeite e deixe grelhar. Misture os restantes ingredientes. No fim, incorpore o bacalhau lascado. Este prato funciona como salada ou aperitivo e é também uma excelente forma de aproveitar o bacalhau, que sobra, de cozer. Sugestão de petisco para uma salada, a meio da tarde.

1 posta de bacalhau
Grão de bico cozido
Sal
Pimenta
Pimentos verdes e vermelhos (1 de cada)
Coentros picados
Alho picado
Vinagre
Azeite
1 colher de colorau

S.I.

BACALHAU - em 1353, pescadores do Norte de Portugal contrataram, directamente com o rei de Inglaterra, Eduardo III, o Confessor, a pesca de bacalhau, no Norte das Ilhas Britânicas. Nos primeiros anos do século XVI, colónias de gente de Viana, Aveiro e da Ilha Terceira vão estabelecer-se na Terra Nova. Em Aveiro, Porto e Viana, cresce o pescado de bacalhau, durante todo aquele século. Decresce no século XVII, quando volta a ser importado de Inglaterra. Readquire enorme importância, apenas, no século XIX, quando, finalmente, começa a figurar nos livros de cozinha. Era, no entanto, um prato de pobres, o chamado «fiel amigo», que facilmente cobria as generalizadas deficiências alimentares. Um autor dos princípios do século XIX fala das tabernas que «não passam do bacalhau e do feijão, dois géneros alimentícios do galego frugal». Hoje, o bacalhau é um prato tradicional, em todo o país. O Porto, porém, excede-se em receitas próprias: *bacalhau à portuense*, à *Gomes Sá*, à *Congregados*, à *Zé do Pipo*, à *Túnel*, à *João do Buraco*, em filetes, sem esquecer as migas de bacalhau - (que no Sul do país se chamam pastéis de bacalhau) - ,



o bacalhau com broa, *bacalhau à João do Porto*. Em Lisboa, também foram criadas múltiplas formas de o cozinhar, como o bacalhau espiritual, o bacalhau à Batalha Reis, a meia-desfeita.





CAPÍTULO XVII DE OLHAS

OLHA PODRIDA

PONHA-SE EM UMA PANELA A COZER UM PEDAÇO DE VACA MUITO GORDA, UMA GALINHA, UMA ADEM, UMA PERDIZ OU POMBO, UM COELHO, UM COELHO, UMA LEBRE, HAVENDO-A, UMA ORELHEIRA OU PÁ, SE FOR TEMPO DE PORCO, UM PEDAÇO DE LACÃO, CHOURIÇO, LINGUIÇA, E LOMBO DE PORCO, TUDO MISTURADO COM NABOS, SE OS HOVER, OU RÁBANOS, TRÊS CABEÇAS DE ALHOS GRANDES, GRÃOS, DUAS OU TRÊS DÚZIAS DE CASTANHAS, SAL, E CHEIROS; COMO ESTIVER COZIDO, MANDE-SE À MESA EM UM PRATO SOBRE SOPAS DE PÃO.

D.R.

LACÃO – Joelho de porco.

LINGUIÇA – chouriço delgado feito com carne de porco.

OLHA – Caldo feito com da cozedura de várias de várias carnes e legumes.

OLHA PODRIDA – Prato de origem galega feita com carne de vaca, caça, chouriços, presunto, legumes e cheiros.

PÁ – a parte mais larga dos membros dianteiros das reses.

Canja de Galinha

Coze a galinha... já é um bom caldo, este. E também há o caldo verde. E a sopa de feijão vermelho. Caldo é tudo aquilo que leva carne.

A canja coze **galinha**, – mas também coze um bocadinho de **presunto**. Meia galinha. Um pedacinho de presunto. Tudo a cozer. Com um bocado de presunto que é para ser uma canja boa. Tudo junto. E, depois, tira-se fora e deita-se a **massinha** que a gente quiser, ou a pevide ou a estrelinha. Tira-se a galinha com o presunto. Desfia-se tudo. Bota-se na canja. E, depois, deita-se a massinha. Isso é que é uma canja boa! Se tiver ovos, põem-se os ovos. Cozem com a galinha, tira-se e, depois, pica-se e deita-se. Não se deita direito, se não também não chega a nada: dois **ovos**. Se não tiver ovos, também se pode cozer ovos, à parte, e deitar. Azeite não leva. Deito, sempre, é uma **cebola** também a cozer, que é para dar gosto. Deito uma cebola, não grande; e depois, tiro-a fora. Quando tiro a carne, tiro a cebola. A cebola pode-se aproveitar para outra coisa. Para a canja, não: **hortelã**. Uma folhinha de hortelã, na canja, quando se vai comer. No prato. Desenjoa. Há gente que desconhece cozer o presunto, mas coze-se. Um pedacinho de presunto junto com a canja. E uma cebola e o **sal**. Depois, tira-se tudo fora e, se houver **moelas**, junto também, umas moelazinhas... As moelas e os ovos, já é um bom caldo.

Depois o verde, o caldo verde. Também se coze com a **batata**, uma **chouriça**. E uma **cebola** cortada que, depois, quando se passa, passa-se a cebola. Se não fazia uma de **feijão vermelho**. Feijão vermelho. Coze-se feijão e coze-se uma chouriça também com o feijão; uma cebola. E, depois, passa-se e deita-se **penca** cortada, fininha. E, se a gente quiser, corta o chouriço que coze ali também aos bocadinhos e põe-se na sopa de feijão.

M.L.

CANJA DE GALINHA – galinha raras vezes servia de alimento na cozinha tradicional. O galináceo criava-se para vender ou pôr ovos, com o objectivo de ser comercializado. A canja reservava-se para os doentes e as mulheres paridas como alimento por excelência. A canja de galinha era dantes enriquecida com aletria. Hoje, no Minho, preferem-se-lhe as ervilhas mas, em ambos os caos, não dispensa um ramo de hortelã.

CHOURIÇA – chouriço delgado. Em muitas regiões não se faz a distinção entre chouriço e chouriça. Em Querença há, em Janeiro, uma concorrida festa da chouriça, coincidente com a Festa de São Luís, o santo protector dos animais. Caso o porco tenha chegado de boa saúde ao dia da matança, o agricultor oferece uma chouriça ao santo que, depois, vai a leilão.

PENCA – espécie de couve de folha grossa, habitual no Norte do país. Famosa a de Chaves, curtida pelas geadas e nevões inverniais. Era indispensável no Natal de todo o Minho e muito valiosa nos mercados do Porto, em especial durante as festas natalícias.



Consommé de perdiz com seu *brick*

Coza as perdizes em água com cebola e alho picado. Adicione o tomilho e deixe cozer lentamente. Retire e desfie a perdiz, muito bem. Coe o caldo e clarifique-o com as claras. Regue com o Vinho do Porto e deixe arrefecer, ligeiramente. Salteie a perdiz em azeite e adicione cebola e alho picados. Junte mais um pouco de Vinho do Porto e tomilho. Rectifique os temperos. Coloque na massa *brick* e leve ao forno a dourar. Emprate o *consommé* e guarneça com o *brick* de perdiz.

2 perdizes

1 l de água

4 claras de ovo

Cebola

Alho

Tomilho fresco

1 folha de massa *brick*

Sal

Pimenta

2 dl de vinho do porto ou da madeira

S.I.

CLARIFICAR – levar o caldo ao lume, adicionar as claras líquidas e deixar cozer até chegar à superfície. Retirar cuidadosamente com um espumadeira. Consiste na separação da parte sólida da líquida de um preparado. Pode ser através de um coador ou pelo processo descrito acima.

MASSA BRICK – tipo de massa muito fina, normalmente redonda, e de origem turca.



CAPÍTULO XVIII

PASTÉIS DE DIFERENTES MODOS

PASTEIS COMUNS

PONHAM-SE A AFOGAR DOIS ARRATÉIS DE CARNEIRO DEPOIS DE MUITO BEM PICADO COM UMA QUARTA DE TOUCINHO, E CHEIROS, TUDO JUNTO, E UMA COLHER DE CALDO; COMO ESTIVER MEIO AFOGADO, TEMPERE-SE COM VINAGRE, E DEPOIS DE COZIDO COM TODOS OS ADUBOS PISADOS, COALHE-SE LOGO COM TRÊS GEMAS DE OVOS BATIDAS, E PONHA-SE A ESFRIAR. AMASSADA UMA OITAVA DE FARINHA COM UMA QUARTA DE AÇÚCAR, MEIO ARRÁTEL DE MANTEIGA, E DUAS GEMAS DE OVOS, SOVADA MUITO BEM ESTA MASSA, SE FAÇAM DELA OS PASTEIS DE CAIXA DO TAMANHO QUE QUISEREM, E METENDO-LHE A CARNE DENTRO PONHAM-SE A COZER: QUANDO OS MANDAREM À MESA, DESFEITA UMA GEMA DE OVO EM UMA COLHER DE CALDO COM SUMO DE LIMÃO, DEITE-SE EM CADA PASTEL UM PEQUENO DESTE MOLHO POR UM BURACO, PARA QUE VÁ A CARNE MAIS BRANDA. ÉSTE PICADO SERVE PARA QUALQUER CASTA DE PASTÉIS DE GALINHA, PERU, OU QUALQUER CARNE.

D.R.

Alhada de vitela enrolada

Não era feita em massa. A alhada é da parte da barriga da **vitela**. Sem ossos. Não leva picado. A alhada leva só **chouriço**, **ovos** cozidos, cortados às rodelinhas e **cenoura**, para ficares com os olhos bonitos. E, depois, é muito bem enrolada, atada com um fio e vai a assar ao forno. Eu gosto. Ficava bonito, pelo meio aparecia um bocadinho de ovo, um bocadinho de... e até havia quem pusesse ervilhas, também, mas estraga mais. Azeda.

M.L.

CENOURA – originária da Gália. Uso corrente desde o século XIV. As raízes peludas, mais ou menos altas, suportando folhas delicadamente cinzenladas e minúsculas flores brancas ou vermelhas, fizeram com que a cenoura, até ao Renascimento, não passasse de uma simples raiz, coriácea, esbranquiçada, de corpo fibroso, pouco atraente e excluída dos legumes nobres. À força de cruzamentos, tornou-se (mas quase apenas no século passado) na actual cenoura saborosa, de cor alaranjada e tão divulgada. Hipócrates e Dioscóridio atribuíram-lhe grandes virtudes médicas.

Rolinhos de legumes crocantes

Num wok, - (frigideira própria para saltear legumes), coloque o azeite. Adicione os legumes e cogumelos, previamente lavados. Salteie bem tudo. Junte as sementes de sésamo e o suco de ostras, e volte a saltear, deixando os legumes ligeiramente crus. Pincele as folhas de *philo* com manteiga derretida e enrole os legumes. Leve ao forno a 180°C até ficarem dourados e crocantes.

Este prato pode ser servido como aperitivo, como guarnição de outras iguarias ou, até mesmo, reduzindo o tamanho, como canapé.

1 pacote de massa *philo*
 200 g de rebentos de soja
 100 g de cenoura em juliana
 100 g de couve chinesa em juliana
 Suco de ostras, q.b.
 Sementes de sésamo, q.b.
 1 dl de azeite
 100 g de cogumelos paris ou *shitake*
 Manteiga q.b.

S.I.

JULIANA – sopa preparada com diversos legumes cortados em pedaços pequenos.
MASSA PHILLO – tipo de massa extremamente fina, de origem turca e similar à que se usa nos pasteis de Tentúgal .

SÉSAMO – gergelim.

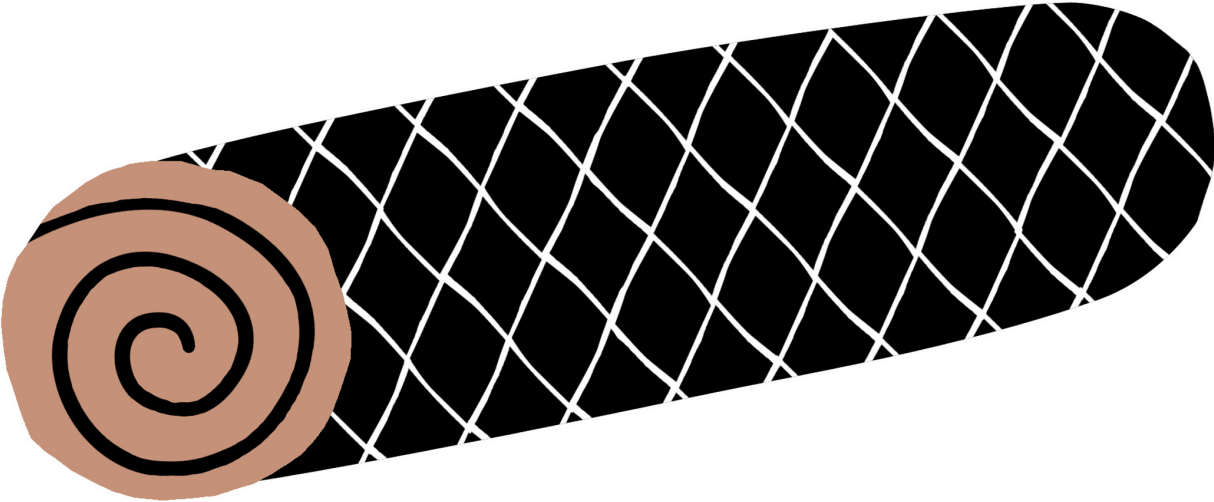
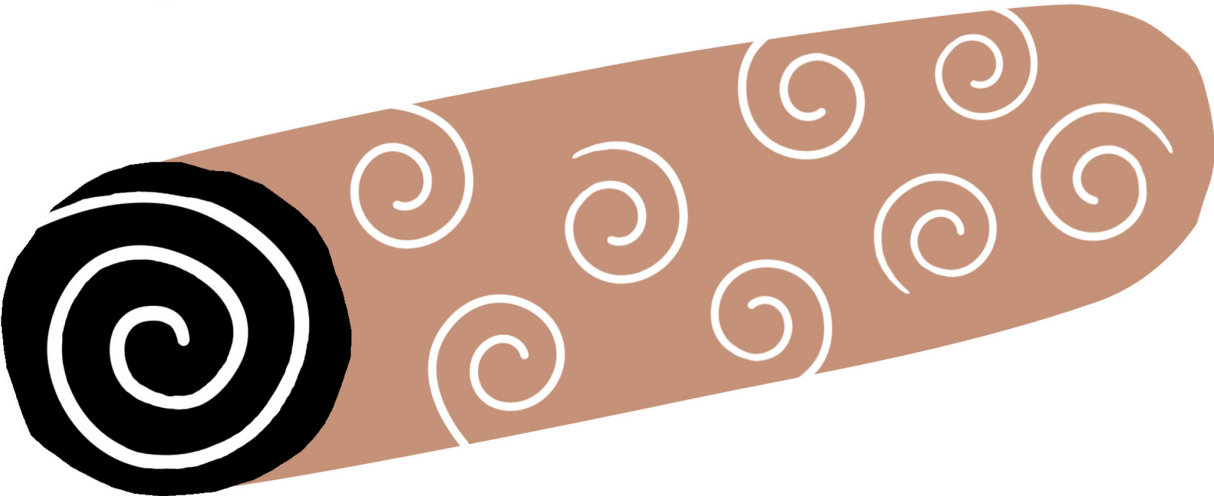
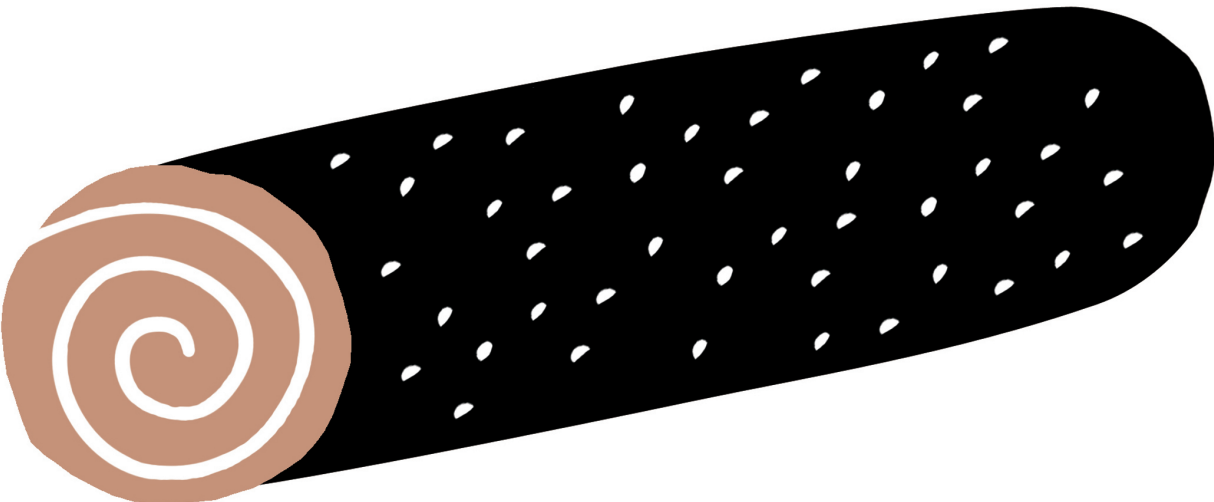
SHITAKE – Os gregos atribuíam poderes mágicos aos cogumelos e os romanos viam-nos com "o alimento dos deuses". Hoje, são conhecidos mais de 10.000 espécies de cogumelos, mas o primeiro a ser cultivado foi, provavelmente, o *Shitake* – (cultivado anteriormente no Japão, há mais de 2000 anos). Além de ser utilizado como alimento, o *Shitake* já era usado na Ásia para melhorar o sistema circulatório e tratar resfriados.

O *Shitake* é usado tanto no oriente quanto no ocidente para tratar inflamações provenientes de bronquites, dores de estômago, dores de cabeça, desmaios, e envenenamento por cogumelos. Na China, os terapeutas prescrevem o *Shitake* para o tratamento de diabetes, pressão alta e alergias.



Embora 90% do peso do *Shitake* seja correspondente a água, o *Shitake* é nutricionalmente superior à cenoura, milho, batatas e tomates devido à quantidade e qualidade das suas proteínas.

COUVE - legume ancestral. Gregos e romanos comiam-na para se preservarem dos efeitos do álcool. Pitágoras recomendava-a. No seu tonel, Diógenes, o *Cínico*, só se alimentava com couves e atingiu os 90 anos. Catão é igualmente da opinião de que a couve é fonte de longa vida. Existem inúmeras variedades: da couve-flor ou dos brócolos não se utilizam as folhas, mas sim as inflorescências; a couve coração-de-boi, a couve-rasa e a couve-lombarda foram repolhos densos; da couve-rábano e da couve-nabo, a parte comestível são as raízes. Impossível enumerar todas as variedades.



CAPÍTULO XIX DE TORTAS

TORTA DE CARNEIRO

TRÊS ARRASTÉIS DE **CARNEIRO** MUITO BEM PICADO COM MEIO ARRÁTEL DE **TOUCINHO**, SEIS **OVOS**, E **CHEIROS**, PONHAM-SE A AFOGAR COM UMA COLHER DE **CALDO**, E UM GOLPE DE **VINAGRE**; COMO ESTIVER AFOGADO, TEMPERE-SE COM TODOS OS **ADUBOS**, COALHE-SE COM QUATRO **OVOS** PARA QUE FIQUE A CARNE BEM ENXUTA E PONHA-SE A ESFRIAR: LOGO TOMEM A MASSA COM **ÁGUA** E **SAL**, E SOVEM-NA MUITO BEM; FAÇAM O FOLHADO FRANCÊS, OU O QUE QUISEREM, E SENDO O FOLHADO DE MANTAS, PONHAM SEIS POR BAIXO, E SEIS POR CIMA: COMO ESTIVER A CARNE NA TORTA COM DUAS GEMAS DE **OVO** PICADO POR CIMA, E ACABADA DE FAZER, COZAM-NA EM LUME BRANDO, E MANDEM-NA À MESA. ÉSTA TORTA TAMBÉM LEVA, SE QUEREM, GALINHA, FRANGÃOS, POMBOS, CABRITO, LÍNGUAS, OU TALHADAS DE PRESUNTO.

D.R.

FOLHADO – bolo de massa em lâminas muito finas.

Torta de ovos

7 colheres (das de sopa) de **açúcar**

6 colheres (das de sopa) de **fécula de batata**

8 **gemas**

Batem-se as gemas com o açúcar, durante dez minutos.

Junta-se-lhes, pouco a pouco, a fécula e, no fim, as **claras** em neve.

Deita-se esta massa num tabuleiro para doce, untado com **manteiga** e leva-se ao forno a cozer.

Logo que esteja cozido, desenforma-se sobre um pano bem limpo e corta-se ao meio no sentido da largura.

Unem-se estas duas partes com um recheio de:

1 colher (das de sopa), bem cheia de manteiga

1 colher (das de sopa) de açúcar

1 gema

que se prepara da seguinte maneira:

Mistura-se a manteiga com o açúcar e a gema, deixa-se ferver e junta-se-lhe o açúcar em leve polvilho.

Quem quiser, pode enrolar, em lugar de cortar, pondo dentro o mesmo recheio.

M.L. [MIRÉNE. TESOURO DAS COZINHEIRAS, 1950]

Quiche vegetariana com queijo ilha de S. Jorge

Forre uma forma de tarte de fundo amovível com a massa folhada. Coza os brócolos e a cenoura e corte o alho francês, em rodelas. Salteie todos os legumes em azeite e tempere com sal e pimenta. Misture os ovos com as natas. Adicione os legumes e junte um pouco de noz moscada e queijo, em cubos. Deite o preparado na massa e leve ao forno a 190°C. Retire, deixe arrefecer e desenforme. Pode ser servido frio ou quente, isolado ou acompanhado de saladas.

1 kg de massa meia-folhada

1 l de natas

100 g de queijo da ilha S. Jorge

50 g brócolos

50 g de cenoura

25 g de alho francês

25 g de rebentos de soja

25 g de cebola em meia lua

1 dente alho picado

10 ovos

Sal

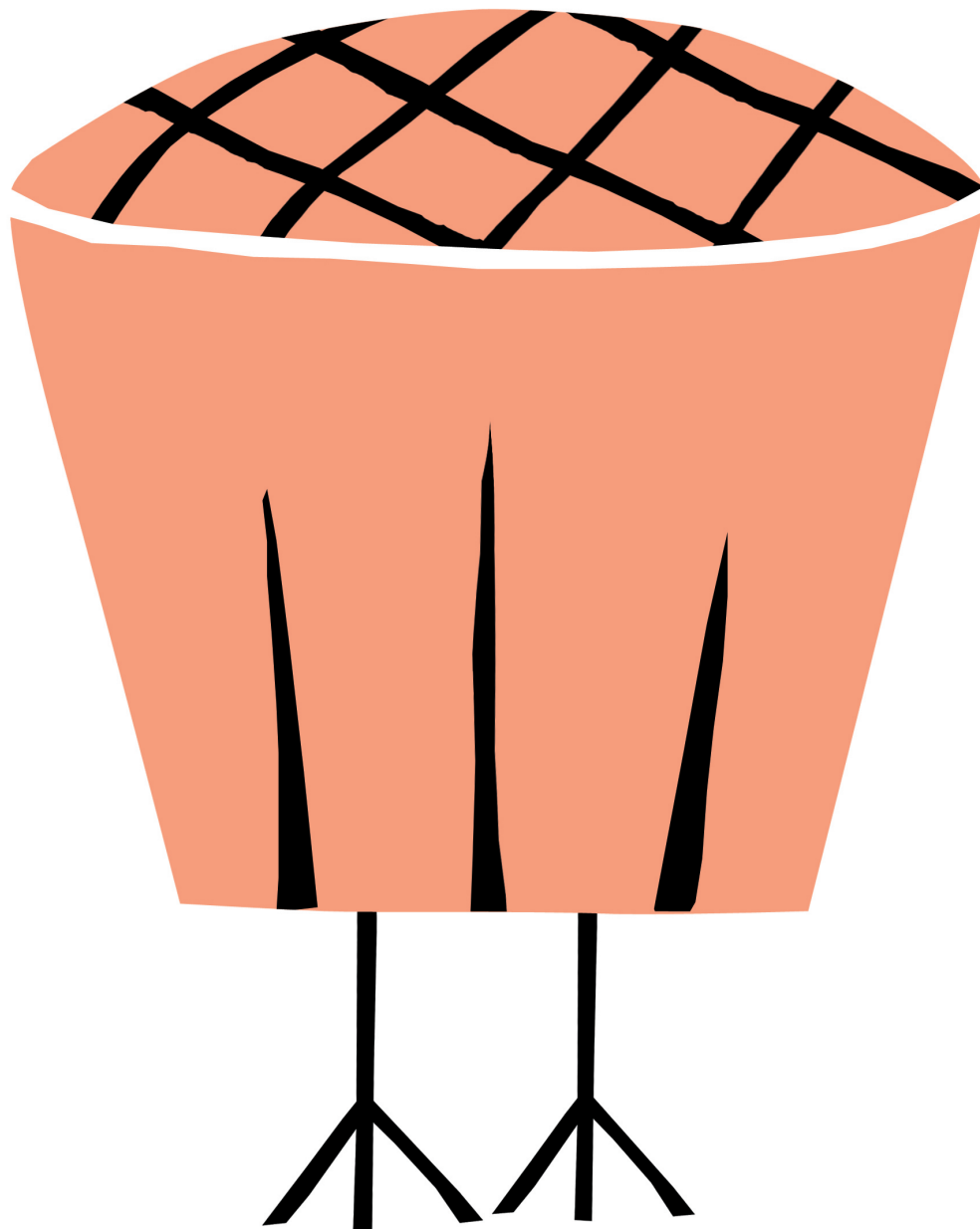
Pimenta

Noz moscada

S.l.

MASSA MEIA-FOLHADA – massa folhada com menos uma volta que a folhada, ou seja, não vai folhar muito, pois tem menos voltas.
 QUICHE – torta salgada cheia de uma mistura de leite ou creme, ovos e outros ingredientes tais como carne, peixe, legumes, queijo, etc.





CAPÍTULO XX DE EMPADAS

EMPADAS ROMANAS

FAÇA-SE UM PASTELÃO DE MEIO ALQUEIRE DE FARINHA AMASSADA EM ÁGUA, E SAL, COBRINDO-O POR CIMA COMO EMPADA; COMO ESTIVER FEITA, ASSOPRE-SE POR UM BURQUINHO PARA QUE FIQUE BEM CHEIA DE VENTO; DEPOIS DE MUITO BEM COZIDA, ABRAM-LHE NO FUNDO UM BURACO REDONDO, POR ONDE LHE METERÃO DUAS DÚZIAS DE PÁSSAROS VIVOS E TAPANDO O BURACO COM A MESMA MASSA, MANDE-SE À MESA. TAMBÉM SE FAZ DE POMBOS OU COELHOS VIVOS.

D.R.

Empada de carne

Farinha, margarina e água, e um bocadinho de **sal**. Depois, mexe-se muito mexidinha. Faz-se uma bola. E, depois, tem o picado pronto, que é **carne** moída com um bocadinho de **pimento**. Faz um picado. Pica cebola para uma panelinha, **azeite** e, depois, deita aquela carne ali: carne de **frango**, carne de **vaca, chouriço, fiambre**. Podem ser essas carnes todas, moídas. Estende-se a massa, põe-se o picado. Uma parte por baixo, outra por cima. Depois gema de **ovo**. Pincela-se por cima e vai ao forno. E, para as empadinhas de peixe: tem-se a pescada desfiada, sem as espinhas, claro. Faz-se um puxado na mesma como para a carne e na mesma, com pimento. E, depois, deita-se o peixe ali, a refogar. Deita água, deita um bocadinho de caldo, salsa picada e um bocadinho de colorau ou tomate, para dar cor. É preciso contar com um pouco de peixe para fazer estas empadas.

M. L.

BOLA – espécie de folar, feito com carne, ovos, enchidos e massa de pão. Nas regiões de Trás-os-Montes, Douro e Beiras, são de regra na época da Páscoa. Especialmente assinaláveis as de Chaves.

EMPADA – pastel de massa recheado com carne, peixe, marisco, etc. Em Castelo Branco, o recheado leva, obrigatoriamente, carne limpa de vitela com manjerona e noz-moscada. Em Elvas fazem-se com recheio de borrego, frango, toucinho e chouriço.

FIAMBRE – já existe em Portugal desde a Idade Média, com nomes de freama, freame ou friame.

MANJERONA – utilizam-se as folhas, frescas ou secas, em pizzas, empadas, espetadas, molho de tomate, guisados e peixe assado.

MARGARINA – criada em 1870 por Hippolyte Mège Mouriez, a margarina entrou rapidamente em concorrência com a manteiga. Em Portugal, o seu consumo generalizou-se após a Segunda Guerra Mundial e parece ter «ganho a guerra» apesar da forte tradição do uso das gorduras animais.

PESCADA – o peixe nobre da cozinha portuguesa. Daí se diga de alguém presumido que «arrota postas de pescada». A Idade Média chamava-lhe peixota.



Empadas de lampreia

Para a massa tenra:

Peneire a farinha para uma tigela e junte a gordura derretida, o azeite e a água morna onde dissolveu o sal.

Trabalhe os ingredientes rapidamente e bata a massa muito bem sobre a pedra da mesa.

Coloque sobre um prato polvilhado com farinha e cubra a massa com uma tigela aquecida (passe a tigela por água a ferver, enxugue-a rapidamente e coloque-a sem demora).

Deixe a massa descansar durante 1 hora.

Forre as formas de empada com a massa – poderá também fazer estas empadas com massa folhada, ou com massa *philo*. devendo ter em conta a humidade do preparado.

250 g de farinha

1 colher de sopa de banha ou margarina

1 colher de sopa de azeite

1,5 dl de água

Sal

Para a lampreia:

Marine a lampreia. Depois de amanhada, num litro de vinho verde tinto, folha de loureiro, cebola, ramo de salsa e dentes de alho esmagados, deixe repousar 6 horas (no mínimo).

Leve o azeite ao lume com 2 dentes de alho esmagados e 1 cebola picada. Deixe alourar um pouco e junte a lampreia escorrida. Deixe estufar rapidamente. Tempere com sal marinho e pimenta preta moída. Verta a marinada e deixe estufar novamente em forno muito brando. Quando estufada, junte uma colher de sopa de farinha dissolvida em água fria e engrosse assim o molho da lampreia. Deixe arrefecer. Retire a lampreia do molho e a cartilagem do meio das postas.

Pique ligeiramente a lampreia e coloque nas formas. Cubra com mais um pouco de massa e leve ao forno a cozer.

1 l de vinho verde tinto

1 folha de louro

1 cebola

1 ramo de salsa

3 dentes de alho

1 dl de azeite

Sal e pimenta q.b.

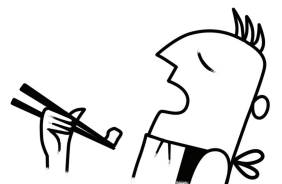
S.I.

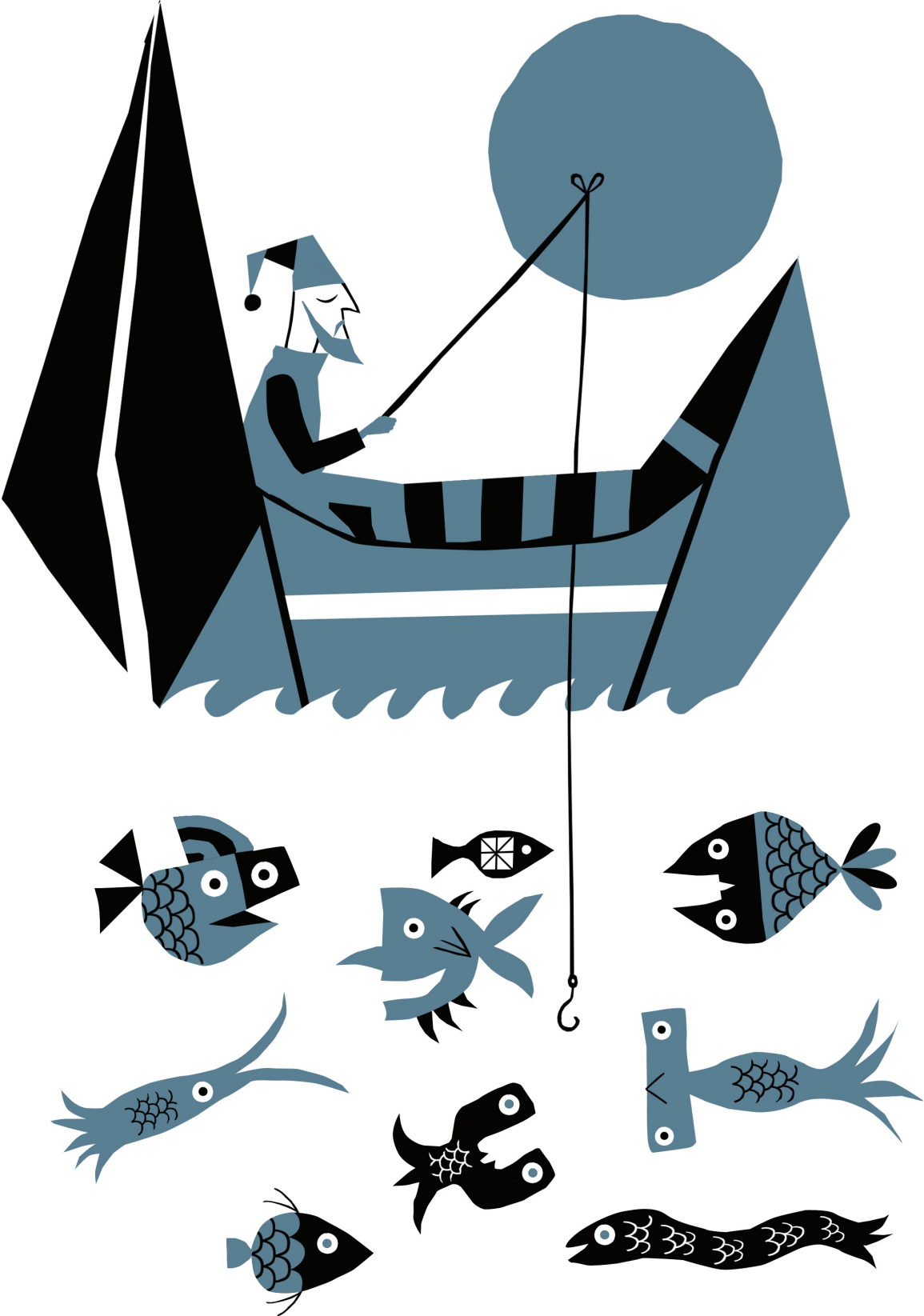
LAMPREIA – perfazendo um regresso às origens, a lampreia vem desovar no rio onde nasceu, rota que está a tornar-se cada vez mais difícil, com o percurso fluvial sobrecarregado de barragens, com águas contaminadas pela poluição e por uma sobrepesca desenfreada. Cada ano mais rara, cada ano mais cara, a lampreia mantém-se como o grande prato dos primeiros meses do ano (« Em Janeiro para o amo, em Abril para o criado», dizem os vizinhos galegos). Aparece ainda nos rios Minho, Lima, Cávado, Douro, Mondego, Tejo e Guadiana. No seu *Petit Dictionnaire de Cuisine*, Alexandre Dumas, o pai dos «Três Mosqueteiros», mas também famoso gastrónomo, apresenta uma definição que, como os romances, nem muito exacta nem um bom exemplo literário: «Peixe que é parecido com enguia; vive no alto mar e aventura-se nos rios na Primavera; há as que pesam até sete libras; a sua forma é da cobra, a sua cor é um castanho-esverdeado pintalgado de manchas douradas e pontos pretos; a sua pele ventral é menos escura.»

MARINAR – técnica que consiste em deixar algo num ambiente líquido ou sólido a fim de temperar, extrair sabores ou cores.

SEGUNDA PARTE

TRATA DO MODO DE COZINHAR DIVERSOS PRATOS DE PEIXES, MARISCOS, ERVAS, FRUTAS, OVOS, LACTICÍNIOS, CONSERVA, E TODA A SORTE DE DOCES.





CAPÍTULO I DE PEIXES

Como ninguém tem necessidade dos preceitos da arte para o modo de cozinhar peixes ordinários, e conhecidos, suponho que todos sabem por comum uso cozer, frígir, ou assar um peixe, nos não dilatamos nesta matéria tão vulgar; por isso principiamos logo a dar notícia nesta Segunda Parte de alguns peixes mais particulares. Só nos parece digno de advertência dizermos o tempo em que os peixes são melhores, e mais salutíferos; porque os Linguados do Rio, Azevias, Rodovalhos, Cabras, e Pescadas, são sempre bons em todo o ano, e as Lampreias no tempo em que as há. Poré, Sáveis, Gorazes, Cachuchos, Robalos, Boças, e Tamboril, são em Janeiro, Fevereiro, e Março. Congruos, Sargos, Abroteas e Eirós, em todo o tempo de Janeiro até Setembro. Cibas, e Cações, de Fevereiro até ao fim de Maio. Pargos, Douradas, Fanecas, e Sardas, de Abril até Outubro.

Corvinas só em Maio e Junho. Chernes, Tainhas, e Carapaus, em Junho e Agosto. Salmonetes, Besuços, e Choupas, em Agosto, Setembro e Outubro. Sardinhas e Arraias, em Novembro e Dezembro. Isto suposto, trataremos em primeiro lugar do recheio para tudo o que quizerem.

Picadas duas postas de pescada sem pele, sem espinha, ponham--se a frígir duas cebolas picadas com salsa, e deem-se na mesma frigideira dois ovos batidos com cheiros, mexendo-se tudo até se coalharem os ovos: logo misture-se tudo isto com a pescada, que está no cepo picada, e picando-se outra vez com mais três ovos crus, e cinco reis de pão ralado, tempere-se com todos os adubos, sal, vinagre, e limão; como estiver temperado este picado, se pode rechear com ele qualquer peixe que quizerem.

Com este picado se podem rechear ovos, beringelas, cebolas, chicórias, alfaces, couves, nabos, e alcachofras. Também dele se fazem capelas, almôndegas, trouxas, e tudo o mais que quizerem, acrescentando ou diminuindo conforme for a quantidade.

CONSERVA DE PEIXE

PONHAM-SE EM CONSERVA DE VINHO, VINAGRE, ALHOS, ORÉGÃOS, E SAL, DUAS POSTAS DO PEIXE QUE QUISEREM, POR ESPAÇO DE DUAS HORAS: TIRANDO O PEIXE DA CONSERVA, ASSADO, E POSTO NO PRATO, FAÇAM-LHE UM MOLHO DE UMA POUCA DE CONSERVA EM QUE ESTEVE, COM UM GOLPE DE AZEITE, E DEITANDO-LHE POR CIMA DO PEIXE, MANDE-SE À MESA.
ESTA CONSERVA SERVE PARA TODOS OS PEIXES.

D.R.

ORÉGÃOS – usam-se as folhas ou em raminhos, secas, em saladas, nos caracóis, pizzas, molho de tomate, guisados de carne, pratos de peixe, azeitonas e massas.
CIBA – Polvo.

AZEVIAS – pequeno peixe espalmado do tipo linguado ou solha. Era um dos pratos favoritos de D. Afonso V.

Arroz de Polvo

Polvo congelado. O congelado que é o melhor! Depois há aquela qualidade de polvo cá de Viana, que é das rochas, mas esse não é bom. É muito pequenino. Apanham-no no meio das rochas da praia. Esses polvos não são tão bons, porque é umas pernas muito fininhas. Mas o outro, que a gente compra, é cada perna!... O polvo encolhe, mas este que nós compramos congelado é uma categoria. Deixa-se a descongelar de um dia para o outro e depois arranja-se. O da pedra é raro haver nesses dias que a gente quer. Esse tem que se lavar muito lavadinho, limpá-lo muito bem limpinho; e, depois, ter água a ferver e cozer. Mas também há quem faça o puxado e o guise no puxado. O guisado faz-se um puxado conforme a gente quiser, para as pessoas que quiser, com **cebola, alho e azeite**. Loureiro não. Corta-se logo aos bocadinhos. E depois de a cebola estar quase quase lourinha, não a deixar puxar muito, mas quando está a ficar quase puxada, deitar-lhe dentro, já cortadinho. Mexer. Dali por nada, tem que se acrescentar, deitar-lhe um bocadinho de água, quando estiver bem refogadinho e está para o **arroz**. O outro, a gente descongela-o, de um dia para o outro. Arranja-se, que ele tem uns olhos, tem que se lhe tirar, mas também ao da pedra. Tirar aqueles olhos fora e a cabeça. Descongela-se, lava-se, tira-se os olhos. Estando a água a ferver, mete-se uma cebola e mete-se o polvo ali dentro. Se estiver um bocado congelado, ele coze na mesma. Há quem diga que o polvo não coze bem. A nós coze uma maravilha. Tem que se pôr na água a ferver e depois não mexer muito. Nem botar mais água fria nem nada. E ele já deixa o sal para o arroz. Não leva sal nenhum. E nós, para dar o polvo na caçarola é: temo-lo cozido e depois cortamos, às pernas. Pomos uma perna, duas **batatas**, um bocadinho de **legumes**, muito alho picado, azeite. E servimos. E filetes? É que há muita gente que tempera os filetes de muitas



maneiras. Sabes como faziam os filetes? Cortavam os filetes, botavam sal e leite. Quando se iam fazer, os filetes tinham que ficar escuros, que o leite os põe escuros. O filete para ser bom é só sal e limão. Mais nada. Sal e limão. Queres um filete? Só parte mesmo do lombo. Ou de polvo ou pescada da melhor. Pescada n.º 4, chilena. Corta--se aos traços e depois as barrigas. Não se aproveita, é só os lombinhos. Eu estou sempre a cozer panelas de espinhas, depois desfio para fazer empadas de peixe. Empadas de peixe também são muito boas.

M.L.

Brouchetta de Coulis de Pimentos com Sardinha

Grelhe o pão de centeio na brasa e regue com azeite. Esfregue com alho cru e coloque parte dos pimentos cortados em tiras - (juliana) - por cima do pão. Deite os restantes pimentos no liquidificador e emulsione o azeite até obter um creme. Regue os pimentos com este creme e coloque a sardinha por cima. Leve ao forno até cozer, aproximadamente, 10 minutos, a 120°C.

Para servir, recomenda-se uma salada de alfaces mistas.

Pão de centeio

Alho

Azeite

Pimentos assados na brasa

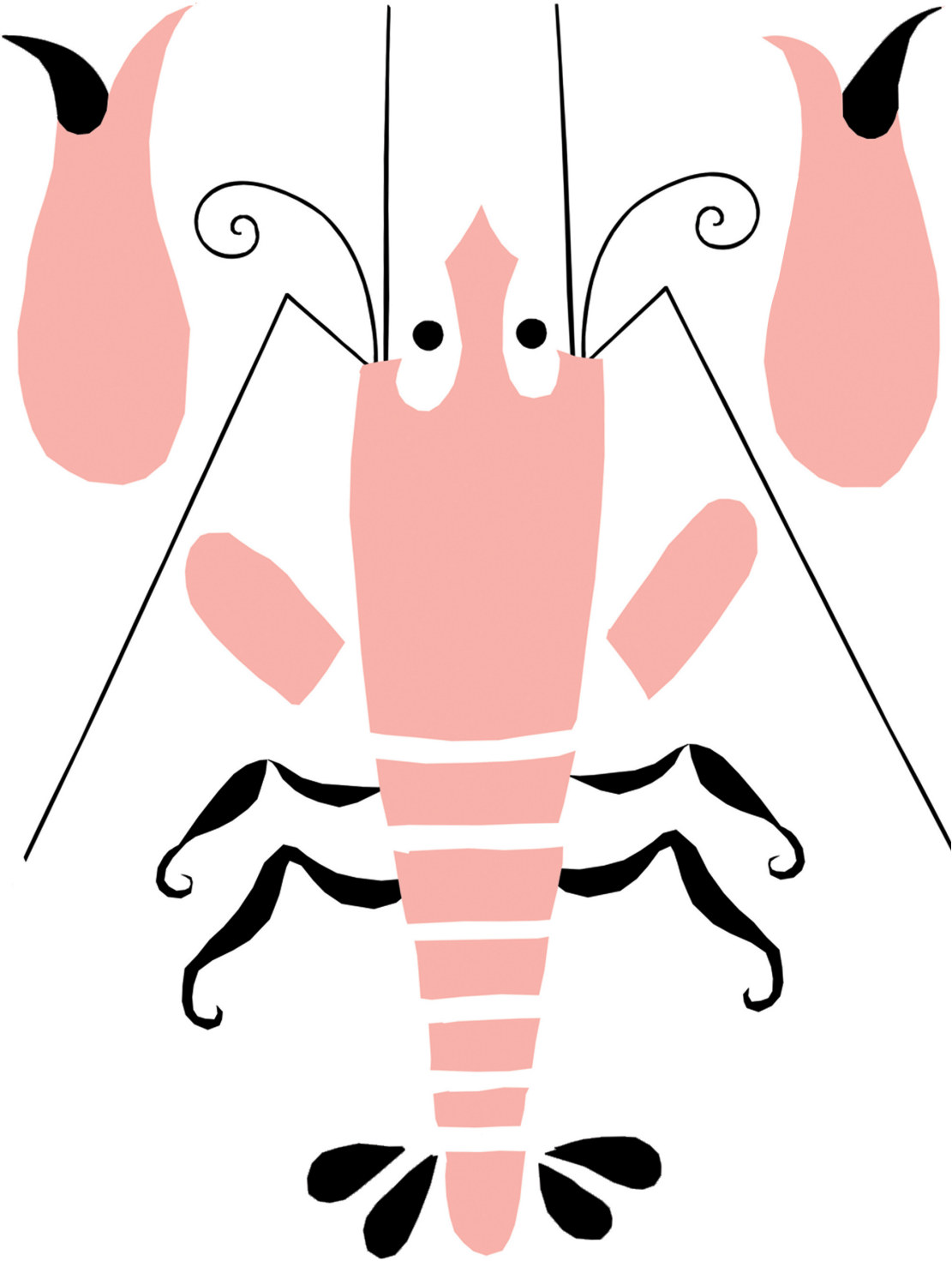
Escalope de sardinha

S.I.

BROUCHETTA - confecção tipicamente italiana que consiste em pão grelhado, esfregado com azeite e alho.

COULIS - emulsão, de forma a obter uma textura muito cremosa.

JULIANA - corte de legumes em tiras finas.



CAPÍTULO II **DE MARISCO**

Todas as coisas têm os seus próprios tempos, em os quais a curiosidade, e a experiência descobriu melhores efeitos; estes mesmos se acham no marisco, porque qualquer marisco fora do seu tempo, é menos saboroso e mais danoso: esta é a razão porque as santolas, sapateiras, e amêijoas são melhores no Inverno. As lagostas, camarões, ostras, e berbigões, no Verão. E os mexilhões e caramujos, no Outono: porém devem ser escolhidos desde a Lua nova até à Lua cheia, porque então são mais cheios, e saborosos. Advirto que todas as vezes que digo adubos pretos, é cravo, pimenta, e canela.

DOMINGOS RODRIGUES

MEXILHÕES EM ACHAR

PONHA-SE A FERVER UM POUCO DE VINAGRE FORTE, E COMO FERVER, DEITEM-LHE CANELA INTEIRA, E PIMENTA, GENGIBRE, MOSTARDA, E NOZ MOSCADA, TUDO MAL PISADO: DEPOIS DE TEMPERADO O VINAGRE COM ESTES ADUBOS, PASSE-SE POR ELES OS MEXILHÕES, OS QUAIS DEPOIS DE PASSADOS, SE IRÃO PONDO EM CAMAS EM UM BOIÃO, OU QUARTINHO, E EM CADA DEITEM-SE UNS PÓS DOS DITOS ADUBOS: COMO ESTIVER CHEIO O BOIÃO, DEITEM-LHE O VINAGRE FERVENDO, E SE NÃO BASTAR PARA COBRIR OS MEXILHÕES, DEITEM-LHE VINAGRE FRIO, E POR CIMA SAL, E AZEITE, QUE FAÇA LASSO PARA NÃO SE CORROMPEREM.

COM ESTA CONSERVA SE FAZEM MARMELOS, CEBOLAS, COUVES MURCIANAS, E BERINGELAS. TAMBÉM SE FAZEM PEPINOS, E CENOURAS, MAS HÃO-DE ESTAR PRIMEIRO TRÊS DIAS EM SALMOURA, E TIRANDO-SE DELA, LAVAM-SE EM VINAGRE.

D.R.

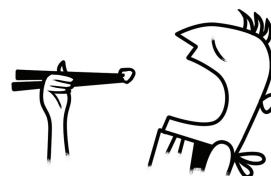
ACHAR – Molho que servia para conserva a alguns peixes, carnes e vegetais, feitos com vinagre a ferver, canela inteira, pimenta, gengibre e mostarda.

Açorda de marisco com raia

Pomos o **pão** de molho. Pão duro. Pode ser com dois dias ou três. Até ficar desfeito. Mas depois tira-se a água. Põe-se num coador e escorre-se a água. Escorre-se o pão, que fique sequinho. Pomos **ovos**. Leite não. Gemas de ovos. Ao lado, põe-se um puxado com muito **alho**. Só **azeite** e alho. Quando estiver pronto, deitamos dentro e depois mexemos. Temos **camarão** cozido e a **raia** cozida. Cada coisa em sua panela. A raia já tem aquele gostinho. E quando aquela massa está bem pronta... a raia desfaz-se e mistura-se na açorda. E o camarão também se pode picar e misturar e outro bocado fica fora. E depois de estar tudo prontinho é que se desfaz aí umas três gemas de ovo e deita-se dentro. Sem claras. A açorda tem que levar **coentros**. Depois de estar pronta, leva coentros. Deitam-se os ovos, deixa-se cozer e depois deitam-se os coentros. A raia é mais própria para a açorda de marisco. Não aproveita a água de cozer a raia. Vai para a sopa do peixe. Até se serve com ovo escalfado. Para açorda de marisco, tem-se uma panela com água e um bocadinho de **vinagre** e deita-se o ovo ali dentro. Conforme as pessoas, se forem duas pessoas, são dois ovos. E o ovo fica cozidinho ali na água e depois vai para a açorda para ir para a mesa. Açorda com ovo escalfado.

M.L.

AÇORDA – alimento tradicional (especialmente no Alentejo) feito com pão, azeite e alho. É uma herança da ocupação árabe, que lhe chamava praticamente a mesma coisa: atb-tburda. No Ribatejo é de regra a açorda de sável frito. A açorda alentejana (que pode ser enriquecida com bacalhau ou carne) é um dos pratos fundamentais daquela região. No entanto, convém esclarecer que os de fora chamam açorda alentejana ao que normalmente se designa por sopa e



migas à verdadeira açorda. Um pouco por toda a beira-mar se faz açorda de marisco.

PÃO – o alimento por excelência. Lá pede a Bíblia o pão nosso de cada dia e não o bife ou o peixe quotidianos. Em Portugal, estamos habituados, de acordo com as regiões e os usos, ao pão de milho, ao pão de centeio e ao pão de trigo, os primeiros comuns no Centro e Norte do país, o de trigo omnipresente em todas as terras a sul do Tejo. A moagem da farinha, a forma de amassar, o tempo de levedo, o tempo de forno fazem as diferenças. Ao que acredita a arqueologia, os grãos de cereais seriam no longínquo início do seu consumo pelo homem postos de molho, como hoje fazemos com o feijão, e só depois cozinhados ou apenas mastigados, depois de longamente humedecidos (teria sido assim que, por qualquer acidente, nasceu a cerveja, esquecidos os grãos de molho e com a constatação de que a água se havia transformado em álcool). Mais tarde, descoberta a mó, a farinha era apenas cozida (com ou sem qualquer acrescento, como couves ou carnes) e reduzida ao que hoje denominaríamos como papas. Mas na Grécia Clássica já se podia encontrar umas 72 maneiras de cozer pão e umas seis dezenas de variedades de bolos. A tal ponto o ofício de padeiro era levado em consideração que tanto Aristófanos como Platão fizeram longos encómios a Theanos, famoso fabricante de pão da sua época. Começou-se por cozer o pão nas cinzas, mas logo os helenos criaram o forno sensivelmente idêntico ao do nosso tempo. Em Roma, as coisas começaram mais tarde e por influência grega. As legiões romanas conquistaram o mundo alimentando-se a base de papas de farinha, mas entre os séculos v^o e vi^o o pão já se fabricava em Roma, mas sempre de fabrico caseiro, pois os padeiros ainda não existiam. Houve profundas reticências quanto ao uso do pão com fermento que acabaria por vencer com a chegada, cerca do ano 170 a. C. a cidade de padeiros gregos, os pistores, que usavam levedura de cerveja em substituição do fermento e abriram as primeiras padarias romanas. Quando Augusto impera, contam-se em Roma 329 padeiros e a profissão ganha foros. Virgílio Eurycases

teve direito a um monumento funerário quase semelhante ao de um imperador. Com os bárbaros e a Idade Média cria-se o hábito de colocar no fundo do prato uma ou várias fatias de pão, sobre a qual se verte o caldo com que se cozinharam os outros manjares - nascia a sopa. O pão exclusivamente de trigo, o pão branco, pão mole, a que os franceses chamavam «choyne», o pão dos cónegos (chanoines) era na Renascença ainda um privilégio dos muito ricos. A «revolução» do pão branco surge entre 1750 e 1830, quando o trigo se sobrepõe aos outros cereais, fabricando-se o pão com farinha liberta de grande parte do farelo. Os soldados de Napoleão difundem o novo pão por toda a Europa, mas a evolução é lenta (aliás, os soldadinhos do «petit caporal» tiveram papel determinante na expansão da cozinha francesa, que dominou Portugal durante todo o século XIX, embora não seja de esquecer o papel que coube nessa disseminação aos aristocratas gauleses exilados ou fugitivos da Revolução). O pão continuava a ser de fabrico caseiro, sobretudo fora das grandes cidades, quase sempre acrescido de centeio. Parmentier anota que a prática do «pão familiar» desaparece em França entre 1770 e 1780 Em Trás-os-Montes (e em alguns outros escassos pontos do país) subsistem ainda os fornos comunitários, onde o pão caseiro é cozido «à vezada».

RAIA – seláquio achatado, frequentemente na costa portuguesa com espécies como raia-bicuda (arado ou raia-corva), raia-pinta (lenga ou raia-pregada), orega (nevoreiro) e eiroga (airoga, bico-doce, oirega-preta e tintureira e ciroga), por vezes com mais de um metro de comprimento. O mesmo que arraia.

Vieiras com ervas finas gratinadas em *mozzarella*

Limpe as vieiras e reserve a concha. Salteie o miolo em azeite, cebola picada e alho. Tempere com sal e pimenta. Volte a saltear. Juntar as ervas frescas e um pouco de açafrão para dar uma ligeira cor. Coloque o preparado no interior da concha e pouse por cima a *mozzarella* raspada. Leve ao forno a gratinar e sirva quente.

Poderá servir como entrada ou a acompanhar saladas. Ou até com um *champanhe* ou vinho verde fresco.

2 vieiras

Cebola picada

Alho picado

Açafrão

Manjericão

Tomilho

Limão

Cebolinho

Sal

Pimenta

Mozzarella

1 dl de azeite

S.l.

AÇAFRÃO – utiliza-se em sopas, pratos de peixe, caldeiras, arroz e certos molhos.

GRATINAR – termo técnico para levar algo a uma temperatura superficial elevada, a fim de atribuir cor.

ENTRADA – primeiro prato de uma refeição.

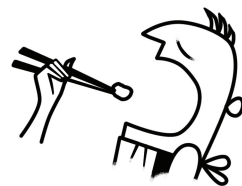
MANJERICÃO – ou basilico (do grego, *basilikos*, que significa «rei», porque só os reis teriam o direito de o cortar e com uma pequena foíce de ouro; terá sido trazido do Oriente por Alexandre Magno) - condimento. Utilizam-se as folhas, frescas ou secas, em carnes, peixes, sopas, massas e cozinhados com tomate.

Indispensável na culinária mediterrânea, sobretudo quando associado com o tomate. Para além do popular manjericão que enfeitava as festas lisboetas de Santo António, são frequentes outras variedades com diferentes aromas e tipos de folhas: anisado, cor violeta, cor verde, em folha de alface, frisado e várias outras. As folhas

de manjericão devem ser utilizadas quando verdes, mas podem conservar-se cortando a planta antes da floração e secando-as em local arejado, ou cortando-as aos bocadinhos, misturadas com um pouco de água e congeladas em cuvettes de gelo. Os italianos conservam o manjericão misturado com azeite como base para o afamado «peste», um molho da culinária mediterrânica que, aliado a pinhões, alho e queijo parmesão, deve ser comido com a massa «fettuccine».

PIMENTA – especiaria indispensável em quase todos os pratos. Existe pimenta preta, branca, verde, vermelha e de Caiena e da Jamaica. A pimenta, como as restantes especiarias, é uma herança do Império Romano. Mais antigamente, os romanos (Catão apreciava o imenso) usavam o *silphium* da Líbia, planta misteriosa que desapareceu no primeiro século do Império. Mais tarde, surgiu uma

especiaria persa, a *asa foetida*, cujo odor lhe valeu o nome de *stercus diaboli* (o esterco do diabo), que ainda hoje se usa na culinária persa. A pimenta e outras especiarias só chegaram a Roma pelos tempos de Varrão e Horácio. As especiarias rarearam, porém, na Europa durante a Idade Média, a partir de Carlos Magno, e o seu preço tornou-se altíssimo. Fernando, o Católico, protestava: «Buena especie es el ajo» (Boa especiaria é o alho) e, claro que exagerando, Lutero também protestava, afirmando que na Alemanha do seu tempo havia mais especiarias do que trigo, da mesmamaneira que Sá de Miranda levantava a sua voz contra a canela que nos despovoava o reino. Na Idade Média, a mesa do pobre europeu tinha as suas próprias «especiarias»: o tomilho, a manjerona, o louro, a segurelha, o anis, o coentro, os orégãos, o alecrim e, sobretudo, o alho.





CAPÍTULO III DE ERVAS

CARDOS COZIDOS

LIMPOS, E PREPARADOS OS **CARDOS**, COZAM-SE EM **ÁGUA**: DEPOIS DE COZIDOS, PONHAM-SE A AFOGAR UMA POUCA DE **CEBOLA** PICADA COM CHEIROS EM UMA QUARTA DE **MANTEIGA** DE VACA; COMO ESTIVER AFOGADA, DEITEM-LHE DENTRO OS **CARDOS** COZIDOS, TEMPERADOS COM **SAL**, MEIA CANADA DE **LEITE**, FEITO DE MEIO ARRÁTEL DE **AMÊNDOAS**, E TODOS OS **ADUBOS**: COALHE-SE COM SEIS GEMAS DE **OVOS** BATIDOS, E MANDE-SE À MESA SOBRE FATIAS COM SUMO DE **LIMÃO** POR CIMA.

D.R.

CANADA – Um doze avos do almude;
cerca de 2 litros

CARDO – Planta brava, que também
serve para, cozido com o queijo, o
fazer coalhar.

COALHAR – Engrossar um molho com
ovos, no contexto das receitas.

Castanhas cozidas com funcho

Castanha do Douro. É a melhor castanha. Ponho a cozer e deito um pauzinho de **canela**. Duas colheres de **açúcar**, conforme for a quantidade. **Sal** e o **funcho**. Funcho é uma erva- doce que nasce nas beiras dos campos. Põe-se ao lume. Põe-se já um pauzinho de canela, duas colherzinhas de açúcar, sal. Quando começar a ferver, põe-se o funcho. E, depois, deixa-se cozer.

E lá ficam as castanhas boas. Depois, quando elas estiverem cozidas, escorrem-se, põem-se no meio de um pano, abafadas, dentro de uma panela. Na própria panela. Tira-se um bocadinho de casca, na parte de cima. Ajuda a cozer. É para apanhar o gosto.

M. L.

COUVE NABIÇA – espécie de couve também designada por colsa.

ERVAS (MINHO) – esparregado.

FUNCHO – usa-se em grão para sopas de peixe, saladas, bolos e licores. Na Madeira (a capital chama-se, evidentemente, Funchal) é indispensável a condimentar pratos de peixe, sobretudo o espada, preto.

Azeite de ervas

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e triture muito bem até ficar homogéneo.

Este azeite tem um sabor forte a ervas e pode ser usado para quase tudo na cozinha. A combinação de ervas pode mudar, a gosto, mas não deve fazer muita quantidade porque se estraga com alguma facilidade. Para que as ervas mantenham a cor, pode fazer uma pequena fervura em água e só depois fazer o azeite de ervas.

2 l de azeite

1 molho salsa

1 molho coentros

2 dentes de alho

20 folhas de manjeriço

Sal

Pimenta

S. I.

AZEITE – ao contrário do que geralmente se pensa, o grau de acidez do azeite não se refere ao que a palavra ácido normalmente significa, mas sim à proporção de ácidos gordos livres expressa em graus, o que nada tem a ver com a intensidade do sabor. A oliveira existe em toda a área mediterrânea pelo menos desde o Paleolítico. No entanto, o uso do azeite não ultrapassa os 6 mil anos.

Em Portugal, até finais do século XII, os forais não mencionam claramente a cultura da oliveira nem o seu interesse económico. No entanto, a partir do século XIII, o azeite passa a ocupar um lugar de importância no comércio externo, embora, até ao século XVI, a sua cultura intensiva não ultrapasse o distrito de Aveiro. Os primeiros forais que se referem especificamente a esta cultura falam apenas da Estremadura e Alentejo, mas já no século XVI, Évora e Coimbra eram as principais regiões produtoras. A partir do século XVIII, o grande centro produtor passa a ser Santarém, mas o azeite surge ainda como importante valor económico em Espigueira, Pinhel, Castelo Branco, Tomar, Campo de Ourique e Crato. Até à introdução do milho, que veio ocupar os campos de lima nortenhos e minorizou o número dos gados,



o Norte cozinhava com manteigas e as gorduras do porco, as banhas e o toucinho. «A melhor cozinheira é a azeiteira», diz a sabedoria popular.



CAPÍTULO IV

DE LACTICÍNIOS E ALGUNS PRATOS DIVERSOS

ALMOJÁVENAS DE REQUEIJÃO

BATAM-SE EM UM TACHO UM REQUEIJÃO COM SEIS GEMAS DE OVOS, MEIO ARRÁTEL DE PÃO-DE-LÓ RALADO, MEIO ARRÁTEL DE AÇÚCAR, UMA QUARTA DE MANTEIGA DE VACA, E ÁGUA DE FLOR; DEITE-SE ESTE BATIDO EM UMA TORTEIRA, COZA-SE NELA, FAÇAM-SE AS ALMOJÁVENAS, E PASSADAS COM AÇÚCAR COM CANELA POR CIMA, MANDEM-SE À MESA.

D.R.

TORTEIRA – espécie de frigideira para fritar tortas.

Leite creme

No Minho, é muito leite creme e arroz doce. E aletria, à moda antiga. Leite creme. Desfaz-se a farinha **maisena** em **leite**, com uma colherzinha de madeira, conforme a quantidade que a gente quiser. Deita a maisena no leite. Uma casca de **limão** - eu até deito uma casca de **laranja**, também - e um **pau de canela** e o **açúcar**, e deixa-se estar ali. Mexe-se, mexe-se. Põe-se ao lume. Põe-se quase pronto ali a ferver e a gente a mexer. À parte, bato p'raí, conforme, uma dúzia de **ovos**. Mas só a gema. E desfaz ali o leite, muito desfeitoinho. Pronto. Quando está fervido, tira fora. Tem que se tirar para fora para arrefecer, para depois deitar as gemas. Deita as gemas e, depois, ferve e já está. Depois tira-se para a travessa e quando está frio, queima-se. Deita-se um bocadinho de açúcar por cima e queima-se. Casca de limão. Ferver no leite. Pau de canela, quando está o leite a ferver com a maisena. Deixa-se ferver ali tudo: pau de canela e a casca de limão e açúcar. E depois levando a fervura, que está a ferver assim bem bem, tira-se para fora e deixa-se arrefecer para misturar o que está ao lado, que é leite com gemas.

M.L.

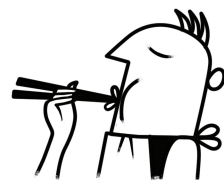
Leite creme crocante com infusão de chá verde

Ferva o leite com o chá e misture as gemas com o açúcar. Mexa bem e misture a farinha maisena. Mexa, novamente, e adicione o leite. Deite o leite creme num tabuleiro e congele-o. Corte o leite enquanto congelado e enrole com massa *philo*. Leve ao forno a 250°C até ficar dourado e crocante. Retire e polvilhe com açúcar e canela em pó.

1 l de leite
250 g açúcar
10 gemas
90 g de farinha maisena
2 pacotes de chá verde
1 pacote de massa *philo*
Açúcar e canela em pó

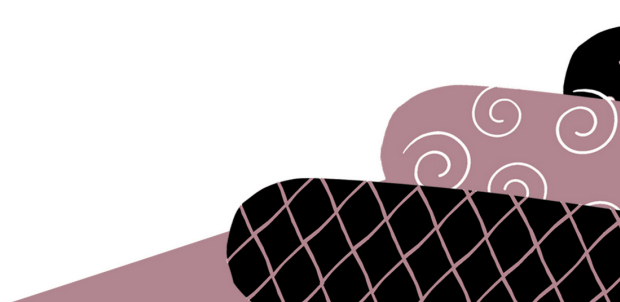
S.I.

CHÁ - terá sido a infeliz Catarina de Bragança que o introduziu na Inglaterra, mas a Holanda pretende ter sido uma descoberta dos seus navegadores. Pouco feliz, mas arrogante, Catarina afirmava-se «filha de um rei, viúva de um rei, irmã de dois reis, tia de um rei». O chá generaliza-se em Portugal nos finais do século XVIII, inícios do século XIX. Chá e torradas para a burguesia, com alguns cuidados para que os gastos não se alargassem. Como caricatura, Tolentino num poema-reportagem: «Em bule chamado inglês, / que já pouco serve, / duas folhas lança, ou três, / de cansado chá, que ferve, / com esta sétima vez». A primeira notícia conhecida da existência de plantas de chá trazidas do Oriente pelos portugueses vem da ilha Terceira e apenas no século XVIII, sabendo-se que dali vieram algumas plantas para oferta ao príncipe D. João. Mais tarde (por volta de 1810), o imperador chinês ofereceu algumas daquelas raras plantas a Corte Portuguesa, então no Brasil, enviando em companhia artifices que sabiam preparar o chá. Um açoriano trouxe algumas dessas plantas para oferecer ao seu antigo amo de S. Miguel e daí terá nascido a cultura do chá que ainda hoje subsiste naquela ilha. Também Gabriel Pereira de Castro trouxe algumas dessas plantas para a sua terra natal de Paredes de Coura, que vicejaram



francamente nas vizinhanças do Lima. De regresso ao Brasil, ofereceu algumas a familiares e amigos, certas delas ainda resistem nas velhas casas senhoriais minhotas. Também um missionário, que havia estado na China e sabia fazer chá, comprou algumas e distribuiu pelas propriedades das Casas de Bragança e por quintas e arredores de Lisboa. Ter-se-ão perdido mais tarde. Mas D. Fernando II (o marido de D. Maria II) adquiriu plantas de chá em S. Miguel e plantou-as na serra de Sintra, «Alto do Chá». Possivelmente das que a condessa de Edla (a companheira dos últimos anos do monarca consorte) servia às suas visitas. A média de consumo de chá em Portugal continua baixíssima, com cerca de 16 gramas anuais per capita, contra os mais de nove quilos da Turquia e quase dos sete de todo Médio Oriente. Apesar de ser um aparente símbolo britânico, os ingleses não consomem mais do que 2,5 quilos anuais de chá.

INFUSÃO – acto de submergir algo num ambiente líquido e quente, a fim de extrair sabor.





CAPÍTULO V DE PASTÉIS E TORTAS

PASTELINHOS DE BOCA DE DAMA

AMASSEM UMA OITAVA DE FARINHA COM MEIO ARRÁTEL DE AÇÚCAR, E TRÊS GEMAS DE OVOS; DEPOIS DE BEM SOVADA E DURA, FAÇAM-SE OS PASTELINHOS DO TAMANHO DE DOIS TOSTÕES, E DE ALTURA DE DOIS DEDOS, E PONHAM-SE A COZER VAZIOS; COMO ESTIVEREM MEIOS COZIDOS, ENCHAM-SE DE MANJAR REAL, E COREM-SE COM A TAMPA DE BRASAS, OU MANDEM-SE AO FORNO; CORADOS MANDEM-SE À MESA.

D.R.

Torta de Nozes

A melhor receita desta torta é aquela do livro que tens lá em baixo. É o único livro de receitas que aí há.

250 g de **açúcar**

250 g de **nozes** raladas

6 **ovos**

1 colher (das de chá) de **crescente**

2 colheres (das de sopa) de **farinha**

Misturam-se as nozes à farinha.

Batem-se as gemas com o açúcar e juntam-se às nozes.

No fim adicionam-se as claras em neve bem firme.

Levam-se ao forno a cozer num tabuleiro para doce, untado com **manteiga**.

Depois de cozido desenforma-se sobre um pano bem limpo e corta-se ao meio no sentido da largura de forma a ficarem duas partes perfeitamente iguais.

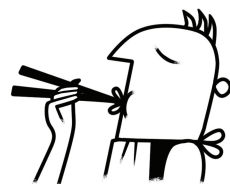
Barra-se uma destas partes com **manteiga sem sal**, batida com açúcar ou creme **chantilly**: põe-se a outra parte sobre esta e seguidamente cobre-se e enfeita-se a gosto com o mesmo creme do recheio e com **nozes**.

M.L. [MIRÉNE. TESOURO DAS COZINHEIRAS, 1950]

NOZ – os gregos chamavam-lhe «noz real» e, associada ao pão, era considerada como um alimento digno Olimpo. A origem da noqueira, que vai até à noite dos tempos, situar-se-ia na Ásia Ocidental, onde cresce espontaneamente. Para outros, a pátria de origem seria a Pérsia. Em Portugal diz-se que «pão com nozes é comida de namorados».

TORTA – bolo de farinha, entremeado de carne, peixe, ou fruta. E, também, um afamado bolo. As mais procuradas tortas doces serão as de Guimarães cuja origem remonta ao Convento de Santa Clara, edifício onde hoje está instalada a Câmara Municipal. A receita original mantém-se secreta, embora haja tortas «vimeanenses» a venda em tudo o que é

pastelaria ou confeitaria. Para as de autêntica tradição, feitas exclusivamente à mão e não com a massa batida a máquina, há que se colocar pacientemente na «bicha» ou encomendar com semanas de antecedência e os preços são elevados. Levam farinha, açúcar, ovos, amêndoa e chila, formando uma massa dura mas muito estaladiça, mas com um incógnito banho especial que as torna macias. Consomem-se especialmente pelo Carnaval de acordo com velhas tradições perdidas no tempo.



Mini strudell de maçã com canela e gengibre

Estenda a massa folhada o mais fino possível, num inox. Coloque a maçã raspada com os restantes ingredientes e deixe macerar bem. No final, adicione o pão ralado, para secar um pouco – (nunca em demasia) – e coloque na massa folhada, já cortada em rectângulos uniformes, – (20 x 20 centímetros aproximadamente). Enrole bem, certificando-se de que não sai nada para o exterior. Leve ao forno a cozer a 200°C. Antes de servir, polvilhe com canela e açúcar em pó.

Nota: Ainda que a massa philo seja difícil de trabalhar, o resultado final será melhor.

Poderá acompanhar com gelado de baunilha ou molho de frutos vermelhos.

Massa folhada

1 kg de maçãs

Canela em pó

Gengibre ralado

Açúcar em pó

Rum

250 g uvas passas sem grainha

Sumo de limão

Raspa de 2 limas

Pão ralado q.b.

S.l.

BAUNILHA – usa-se em leites aromatizados, em batidos e em sobremesas à base de leite e creme. Originária do Sul do México e da América Central, foi transportada para a Europa, pelos Espanhóis. Os portugueses só muito tarde se interessaram por ela, com plantações em S. Tomé, nos finais do século XIX, sempre sem grande expressão, e desapareceram praticamente, após a independência do território.

LIMA – fruto ácido da limeira.

MAÇÃ – pomo da macieira. Ganha esta designação na Roma imperial quando um certo Mácio transforma, por sucessivas hibridações, plantas bravas naquelas que hoje conhecemos. Na tradição judaico-europeia, a maçã teria sido o fruto com que Eva tentou Adão, reduzindo a humanidade a ganhar o seu pão

quotidiano com o suor do rosto. É, também, o fruto que oferece ao homem o discernimento entre o Bem e o Mal, equiparando-se aos deuses. O mesmo pensavam os celtas, mas para os escandinavos era o garante da eterna juventude. Também os gregos entendiam que as maçãs de ouro, que cresciam no jardim das Hespérides, ofereciam a imortalidade, mas isso ficava reservado aos Hércules e outros quejandos heróis. Em todos os locais onde é cultivada, a maçã tem sempre sido rodeada por uma simbologia mágico-religiosa. Acredita-se que tal se deve ao facto de, quando cortada no sentido da largura, revelar uma estrela de cinco pontas a ligar as sementes.

PASSA – frutos secos, especialmente a uva.

POLVILHAR – dispor em forma de chuva.



CAPÍTULO VI DE MANJAR REAL, E MANJAR BRANCO

DE MANJAR REAL

DEITEM-SE EM UM TACHO UM PEITO DE GALINHA MEIO COZIDO, E DESFIADO, E DESFAÇA-SE MUITO BEM, DELINDANDO-A NO MESMO TACHO COM A COLHER: MISTURA-SE COM O MIOLO DE UM VINTÉM DE PÃO RALADO UMA QUARTA DE AMÊNDOAS BEM PISADAS, E DOIS ARRÁTEIS E MEIO DE AÇÚCAR EM PONTO DE ESPLANADA: DEPOIS DE BATIDO TUDO ISTO, PONHA-SE A COZER, EM LUME BRANDO, ATÉ QUE ENGROSSE; COMO ESTIVER GROSSO, DEITE-SE NOS PRATOS, E MANDE-SE À MESA.

D.R.

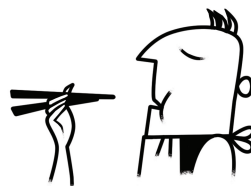
Aletria

A aletria da tia Fina. Manjar dos Deuses. Coze-se, põe-se duzentas e cinquenta gramas de **aletria** a ferver em muita água, durante um minuto, com uma pitadinha de **sal**. Tira-se e deita-se para um coador, com água fria a correr, e vai-se mexendo para ela não pegar. E deixa-se ficar ali. Num tacho, põe-se trezentas e cinquenta gramas de **açúcar**, com sete decilitros e meio de água a ferver. Um **pau de canela** e uma **casca de limão**. Quando o açúcar estiver em ponto de pérola, deita-se a aletria para dentro. Deixa-se levantar, mistura-se o açúcar com aquela aletria e cinquenta gramas de **manteiga**. Quando está já misturado, tira-se do lume e deixa-se arrefecer um pouco. Entretanto, batem-se dez gemas de **ovos!** Mas come-se uma colher que não chega a ter uma gema, por isso é que depois só se pode comer um bocadinho. Depois, quando a aletria estiver fria, tem-se as gemas batidas e vai-se misturando um bocadinho de aletria para que as gemas vão ganhando a temperatura, porque se se deitar as gemas logo, elas podem talhar e ficam esfarrapadas. Portanto, deixa-se arrefecer e quando já não está muito quente, na bacia onde estiverem as gemas, vai-se deitando um bocadinho de aletria e mexendo. Quando se vê que os ovos já estão na temperatura, deita-se devagarinho e vai-se mexendo sempre. Sempre, sempre, sempre, sempre. E depois, vai ao lume muito brando, sem deixar ferver, até ver que as gemas estejam cozidas. Quando as gemas estiverem cozidas, tira-se, deita-se numa travessa; com um garfo espalha-se porque ficam uns fios. Se for cozida em leite fica mais desfeita, mas esta foi cozida em água e depois misturada no **açúcar em pó**, e, por fim as gemas. Espalha-se na travessa e enfeita-se com **canela**. Este é aquele doce um bocado conventual.

M.L. [DELFINA BARROCO]

ALETRIA – espécie de macarronete de fios muito delgados; ou doce feito com essa massa, leite, açúcar e ovos – (do árabe al-litria, com o mesmo significado). Presentemente está a entrar em certo desuso, mas era de regra, no Minho, durante o Natal uma tradição que, de resto, se alargou praticamente a todo o país.

GARFO – é ainda desconhecido por muita boa gente no século XVIII português. Lembra Tolentino: « Se duro garfo, aguçado, / na noviça mão metido, /lhe deixa um beijo espetado», a explicar a forma desajeitada com que muita gente, mesmo em sociedade, apenas começa a servir-se desajeitadamente de garfo, pondo em risco os próprios lábios.



Toucinho do céu crocante com gelado de limão

O pão deve ser demolido em água e, de seguida, bem espremido. Coloque numa taça, junte todos os ingredientes e amasse bem. Por fim, incorpore a calda de açúcar e leve ao lume a secar.

Este doce coze em forma de tarte com fundo fixo, forrado a papel vegetal. Pode ser cozido em banho-maria, a 180°C.

No final, deixe arrefecer e desenforme. Corte em pedaços uniformes, embrulhe em massa *philo* e leve ao forno a 200°C, para que fique crocante.

Acompanhe com gelado de limão.

Gelado de limão (ou sorvete que é mais fresco e menos gordo)

1 l de calda a 36°C - (ponto de voar: 1 kg de açúcar, 0,5 l de água a ferver até formar bolinhas, ao soprar, com uma escumadeira).

40 gemas

300 g de amêndoa moída

300 g de doce de chila

200 g de miolo de pão

1 raspa de limão

1 pacote de massa *philo*

Manteiga q.b.

S.l.

BANHO-MARIA - cozedura feita a uma temperatura suave, em que o recipiente que guarda o alimento se encontra dentro de outro com água a ferver. Inicialmente, era um processo de tratamento alquímico.

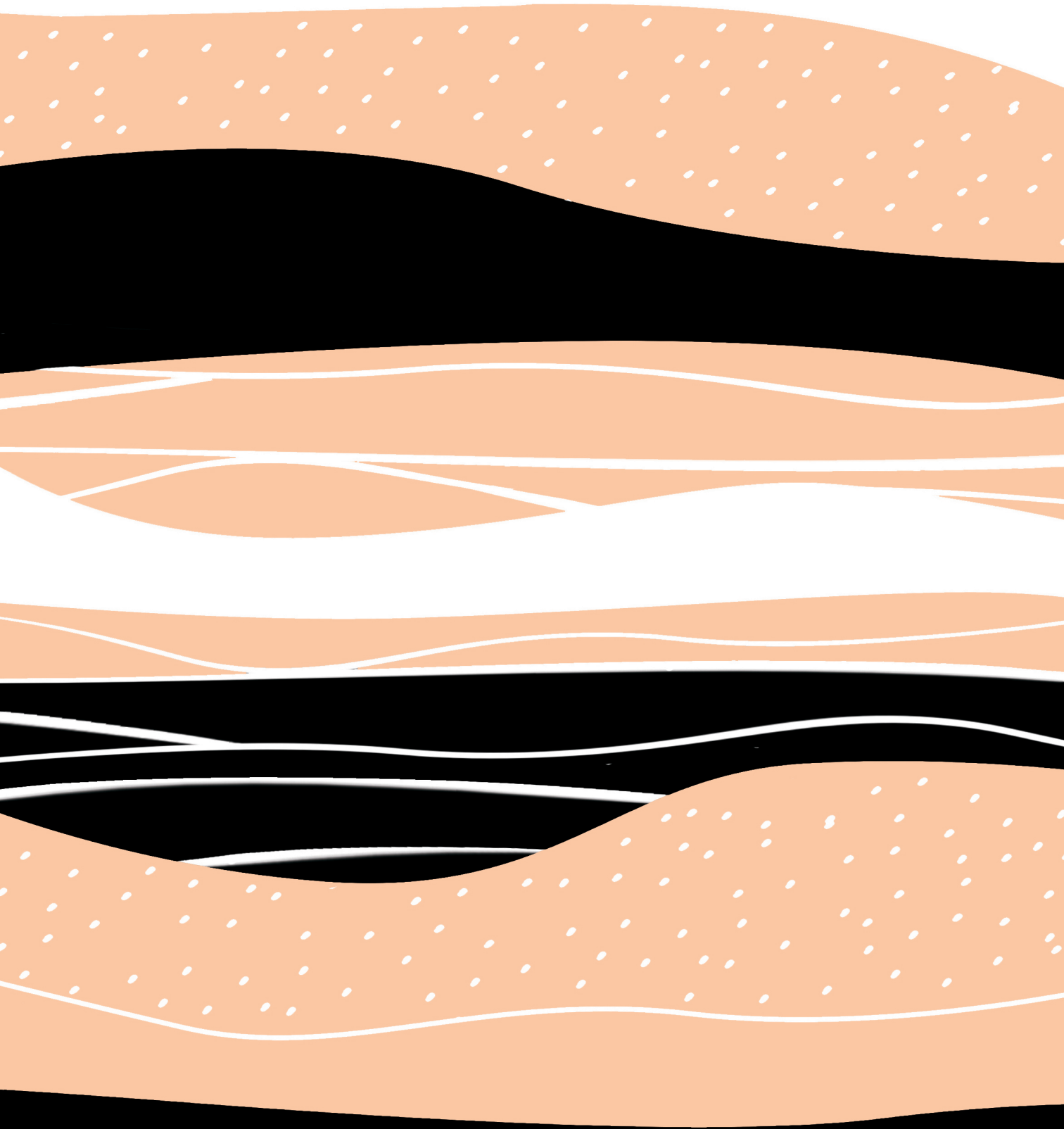
CHILA - para fazer doce, a chila é partida sem o uso da faca, retiradas as pevides, as «tripas». Cozem-se, retira-se a casca e põe-se em água e sal de um dia para o outro. Depois de escorrida, vai ao lume com igual porção de açúcar, até atingir o ponto. Vulgar a designação de *gila*.

LIMÃO - fruto perfumado, um autêntico concentrado de sol. Originário da Índia, o limoeiro cresce ainda espontaneamente nas regiões do Sul do Himalaia. Os hebreus naturalizaram-no, nos vales da Palestina. Gregos e romanos importaram-no da Pérsia, herdando o nome de «macieira da Média». Mais tarde, na época de Plínio, tomou o nome de *citrus*. Os cruzados

tiveram a boa ideia de o trazer para a Europa e a cultura facilmente se desenvolveu na Bacia do Mediterrâneo.

MANTEIGA - até quase aos finais do século XIX, manteiga não significava exclusivamente a gordura extraída da nata do leite, alargando-se a toda a outra espécie de gorduras. Era sempre preciso esclarecer tratar-se de «manteiga de vaca», para referir o actual produto.

SORVETE - refresco gelado à base de leite e sumos de fruta.



CAPÍTULO VII **DE DOCES DE MASSA**

MELINDRES

BATAM-SE DEZ GEMAS DE OVOS EM UM TACHO COM MEIO ARRÁTEL DE AÇÚCAR EM PÓ, DA ILHA DA MADEIRA, COMO ESTE POLME ESTIVER GROSSO, FAÇAM-SE OS MELINDRES, DEITAMDO-SE COM UMA COLHER SOBRE PAPEIS, E SEJAM DO TAMANHO DE PASTILHAS; COZAM-SE EM FOGO BRANDO, PARA QUE SE NÃO CHAMUSQUEM, E CORADOS MANDEM-SE À MESA.

D.R.

Bôlo Prata à moda de Segneira

Duzentos e cinquenta gramas d' **açúcar**, duzentas gramas de **farinha de trigo**, cem gramas de **manteiga**, sete **claras**, para aproveitar as claras não usadas na aletria.

Bate-se a manteiga com o açúcar até ficar bem branca; junta-se-lhe as claras em castelo, **casca de limão** ralado e, por fim, a farinha, batendo tudo tudo em bocado. Deita-se numa forma, untada de manteiga e, polvilhada de farinha e antes de ir ao forno, deita-se por cima **amêndoa** cortada fininha, açúcar e **canela**.

M. L. [MARIA DO CARMO CABRAL]

AMÊNDOA – natural da Ásia. As primeiras árvores foram importadas para França em 1548. Em Portugal, a cultura tradicional da amêndoa localiza-se no Algarve e no Alto Douro, embora esteja em expansão no Alentejo.

Bolachas de massa doce ou areada

Coloque tudo numa batedeira e bata até obter uma massa homogénea.

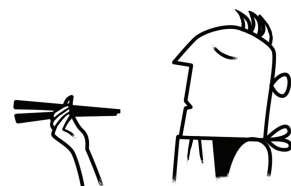
Esta receita serve para forrar tartes ou fazer bolachas, para acompanhar chá.

1 kg de farinha
500 g de açúcar
300 g de manteiga
5 a 8 ovos
Raspa de laranja ou limão
1 colher de fermento (para fazer bolachas)

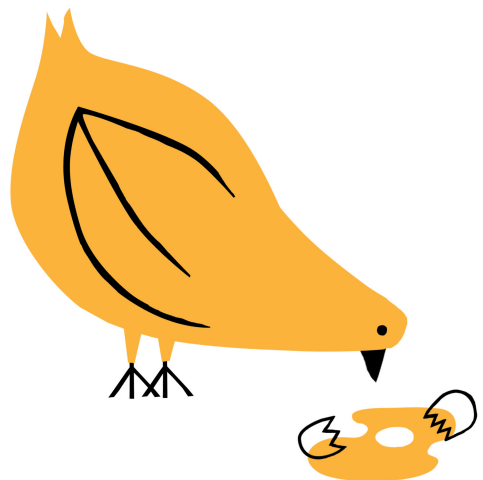
S.l.

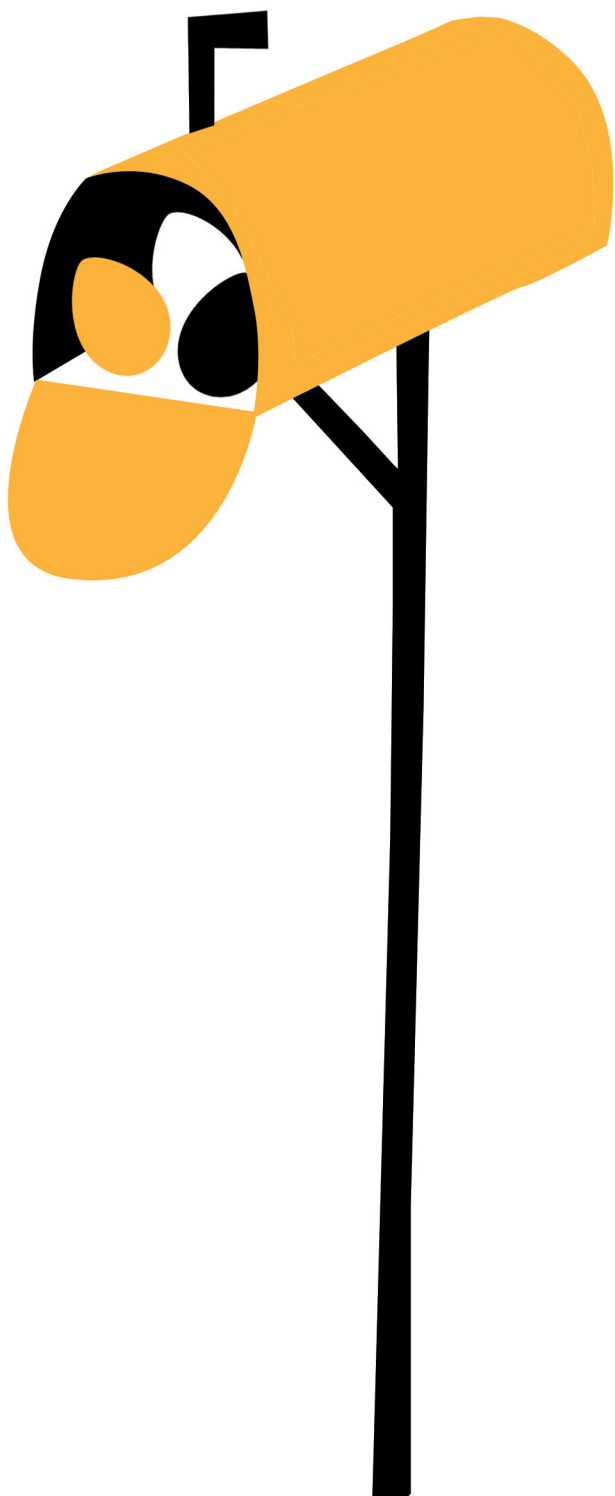
BOLACHA – bolo chato e abiscoitado, por vezes com açúcar. Termo do século XVIII. Aqui fica uma receita familiar de um manuscrito do século XIX: 200g de açúcar, uma chavena de manteiga, uma colher de chá de canela, uma colher de chá de bicarbonato de sódio, farinha necessária para a massa ficar bem sevada. Tendem-se finas.

MASSA – designação para um alargado conjunto de produtos fabricados com sêmola, não farinha, como se julga habitualmente. A sêmola de trigo duro é reduzida apenas a grânulos por meio de uma moagem incompleta. «Se la farina é argento, la sêmola é oro», afirmam os italianos. Há uma larguíssima série de massas, que se podem alinhar da seguinte forma: massa compridas (espagete, *fetruccini* e *talharim*); massinhas e cortadas: meadas e aletria; massas especiais (*lasagna*, *cannelloni*, *fusilli*). E ainda ficam por referir os *tartellini*, *ravioli*, *tartelloni*, *agnolotti* e *cappelletti*, que não se fabricam por cá. E mais ainda, alguns já nomeados, a aletria. os cotovelinhos, as espirais, o *macarronete* riscado ou liso, as letras, os *biznis*, a *pevide* ou as argolinhas, as estrelinhas, os *cuscus*, que vão rareando no receituário nacional, depois de imperarem por longo tempo. Uma tradição muito arreigada, pretende que seja uma criação chinesa, que Marco Polo «importou» para a Itália, após as suas viagens mais ou menos documentáveis. Contudo, as massas já eram conhecidas – (e consumidas) – na Grécia e na Roma clássicas. Fernando Pessoa – o poeta, esse mesmo – elaborou um projecto de remodelação para uma



das fábricas nacionais de massas. A coisa não foi avante e o autor da «Mensagem» despediu-se, recebendo uma simpática carta de despedida por parte da administração: «E visto que não tive antes deste outro ensejo para o fazer, permita que lhe afirme aqui ter sido com muito desprazer que soube, no regresso da minha última ida ao estrangeiro, que o Sr. Pessoa se havia desligado do serviço d'esta Companhia que em si encontrou sempre não só a melhor boa vontade e zelo em a servir, como também uma competência - como correspondente estrangeiro - que poucos serão capazes de igualar e menos ainda exceder.»





CAPÍTULO VIII DE DOCES DE OVOS

TROUPAS DE OVOS

BATAM-SE DUAS DÚZIAS DE GEMAS DE OVOS EM UMA BACIA DE FARTENS PEQUENA, COM DOIS ARRÁTEIS DE AÇÚCAR EM PONTO DE ESPADANA; COMO ESTIVEREM BATIDOS, DEITEM-SE EM UM TACHO, E PONHAM-SE NO FOGO A FERVER; COMO ESTIVEREM COALHADOS, CORTEM-SE E VIREM-SE PARA SE COZEREM DA OUTRA BANDA; DEPOIS DE COZIDOS, FAÇAM-SE AS TROUPAS, METENDO-LHE DENTRO (SE QUISEREM) OVOS MOLES; PASSEM-SE POR AÇÚCAR EM PONTO E COM CANELA POR CIMA MANDEM-SE À MESA.

D.R.

ESPADANA – ponto de calda de açúcar que ao cair se assemelha a uma fita ao ser levantada pela espátula.

Arroz doce

Eu deito a olho. Por exemplo, um quarto de quilo de **arroz**. É um arroz próprio este. Arroz de liga. Casca de **limão**. **Pau de canela**. Põe-se o arroz a ferver em muito pouquinho água. Leva um bocadinho de sal. O arroz tem que levar **sal**. Quando a água está enxuta, a gente começa a aumentar com o **leite**. Vai deitando, vai deitando, até que o arroz fique cozido. Assim que está cozido, tira-se fora do fogão e batem-se as **gemas** à parte. Só as gemas. Essas gemas desfazem-se com um bocadinho de leite. Quando o arroz estiver frio, quase frio, é que se deitam as gemas batidas com o leite. E, depois, mexe-se. Levanta fervura. Está pronto. Depois tira-se para uma travessa e deita-se-lhe a **canela**. Eu deito num instante. Aos risquinhos, é num instante. Deito assim, aos risquinhos. Há quem faça nomes. O característico é o xadrez. Fica mais bonito assim. A canela, no meio dos dois dedos e, depois, ir deixando cair, devagarinho, aos risquinhos.

M.L.

Soufflé de Grand Marnier com saltado de morangos e gengibre confeito

Coloque a manteiga numa panela e deixe derreter. Adicione a farinha, deixando envolver bem. Junte o leite e deixe formar um creme tipo *bechamel*. Misture o Grand Marnier e um pouco de açúcar. Retire do lume e adicione as gemas de ovo. Depois, bata as claras em castelo firme e incorpore o restante açúcar. Continue a bater, até obter um creme espesso (merengue) e firme. Junte este merengue ao preparado anterior e encha as formas de *soufflé*, previamente untadas com manteiga, no sentido exterior ao centro. Leve ao forno a 190°C entre 15 a 20 minutos.

Lamine os morangos e salteie num pouco de manteiga. Adicione o gengibre confeito – (laminado muito fino e cozinhado em calda de açúcar até perder o máximo de acidez possível).

O *soufflé* deve ser servido imediatamente, acompanhado com os morangos. No entanto, pode adicionar os morangos à massa de *soufflé* e, só depois, cozer.

125 g de manteiga
60 g farinha trigo tipo 55, sem fermento
500 ml de leite
1 dl de Grand Marnier
125 g açúcar
8 ovos separados
Gengibre
100 g de morangos

S.I.

BÉCHAMEL – Louis de Béchamel, marquês de Nointel. Financieiro e gastrónomo do século XVII francês. Foi maître d' hotel de Luis XIV. Autor de um molho de manteiga, farinha e leite, que leva o seu nome.

Espesso: vinho encorpado e cheio.

GENGIBRE – utiliza-se o rizoma em bebidas – (o *ginger ale* e o *ginger beer*) –, nas cozinhas chinesas e inglesas, em sopas de peixe, compotas, bolos secos e em misturas de especiarias, bem como no caril.

Originário do Sudeste Asiático, rapidamente se introduziu em todas as regiões tropicais.



Os portugueses levaram-no para o Brasil e África tropical, logo nos primeiros anos do século XVI.

SOUFFLÉ - tipo de pudim quente, extremamente sensível a variações de temperatura, pois a sua estrutura é de ar incorporado. Confeção clássica da cozinha francesa.





CAPÍTULO IX DE DOCES DE FRUTAS

MARMELADA COMUM

CORTADOS OS MARMELOS EM QUARTOS, LIMPOS, E APARADOS SEM CAROÇO, NEM GRAINHA, PONHAM-SE A COZER, E DEPOIS DE COZIDOS PASSEM-SE POR UMA PENEIRA RALA: DEITE-SE EM DOIS ARRÁTEIS DE AÇÚCAR EM PONTO DE ALAMBRE GROSSO, UM ARRÁTEL DE MASSA: COMO ESTIVER MUITO BEM DESFEITA A MASSA NO AÇÚCAR, PONHA-SE O TACHO AO LUME UM NADA ENQUANTO ERGUE FERVURA, TIRE-SE DO LUME, E DEITEM-LHE ÂMBAR, OU ALMÍSCAR, SE QUISEREM; DEITE-SE NOS COVILHETES, E PONHA-SE A CORAR AO SOL.

D.R.

ALMÍSCAR – Substância de aroma característico, produzido por uma glândula especial existente no mamífero denominado almiscareiro.

(do árabe: al-misk)

ÂMBAR – Resina fóssil encontrada nos estratos do terciário com propriedades físicas da resina. (do árabe: anbar).

COVILHETE – Tigelinha pequena para servir doces.

Broinhas de Natal da Avó Palmira

1 **abóbora-menina** (abóbora pequenina), 1 quilo de **farinha de milho** e 1 quilo de **farinha de trigo**, **fermento padeiro**, **sal**, **erva-doce**, **figos secos**, **nozes**, **pinhões** e **frutas cristalizadas**.

Primeiro, escalda-se a farinha de milho e a abóbora, previamente cozida e escorrida, que se deixa, normalmente, de um dia para o outro, dentro de um saco fino de guardar o pão, e pendurado, de forma a que a abóbora não fique com muita água.

Junta-se uma pitada de sal e o fermento que também deve ser amolecido em água quente.

Depois, junta-se tudo numa maceira: a farinha de milho, a abóbora (mais ou menos três espumadeiras), o sal e o fermento. Amassa-se tudo muito bem, como se amassa o pão, ou seja, debaixo para cima e no sentido dos ponteiros do relógio. Quando a massa já estiver ligada, vai-se juntando a erva-doce, espalhando-a, com a farinha de trigo e as frutas, todas partidas aos bocadinhos. Vai-se amassando e forma-se uma espécie de bola. Alisa-se e faz-se um cruz, dizendo-se: “Deus te acrescente”. Deixa-se levedar. Quando está frio, costuma-se cobrir esta massa, primeiro com um pano (geralmente de linho) e depois, por cima, xailes, cobertores ou outros tecidos quentes, para que levede mais rapidamente. Quando levedada, e o forno já estiver quente, preparam-se os tabuleiros, espalhando a farinha de trigo e vão-se colocando as pequenas bolas de massa, que se formam ou informam em tigelas ou malgas, nas quais se deita um pouco de farinha e mais ou menos uma colher de massa. Abana-se de um lado para o outro até estarem em forma de ovo. Leva-se ao forno, que não deve ser aberto até estarem cozidas. Quando estiverem prontas, costuma-se colocá-las num açafate ou numa cesta de verga, onde se colocou, primeiro, um grande pano ou toalha de linho ou de tear, que as envolverão, enquanto servidas, nas Festas de Natal.

ABÓBORA – cabaça (abóbora-cabaça, carneira, chila de água, gerimu, menina, porqueira, etc.). Também abobra. Há algo de estranho em relação às abóboras e outras plantas da mesma família. Não restam dúvidas sobre a sua existência, na Europa, antes dos Descobrimentos, mas a grande maioria só é conhecida após a chegada às Américas. Como viajaram de continente em continente, antes da intervenção humana permanece totalmente sombrio. No caso do melão, que é um parente próximo, não restam dúvidas quanto à sua origem asiática, seguramente o Irão. Hoje, está difundido em todo o mundo e deu origem a elevado número de variedades. Por seu lado, a melancia – (quando brava denominada cambiamba, frequentíssima nas zonas semidesérticas do Sul de África e uma das culturas mais estimadas do Plano Central Africano) –, parece ter chegada à América antes dos europeus, embora ninguém consiga explicar como.

AÇAFATE – (do árabe *açafat*) cesto baixo redondo ou oval, sem arco nem tampa.

CARNEIRA – espécie de abóbora; também variedade de maceira de frutos doces.

MASSEIRA – grande tabuleiro ou recipiente alto, de madeira, suportado por quatro pés, onde se amassa a farinha para o fabrico de pão artesanal.



Compota de castanhas

Coza as castanhas. Depois de cozidas, desfaça-as muito bem. Adicione o açúcar e a erva-doce picadinha. Junte o moscatel e leve a ferver, lentamente, até atingir o ponto de compota. Deixe arrefecer e guarde num local fresco e seco. A compota de castanhas é indicada para acompanhar tostas, assados de aves ou saladas com *magret* de pato.

1 kg de castanhas sem casca

800 g de açúcar

10 g de erva-doce fresca

1 cálice de moscatel

S.I.

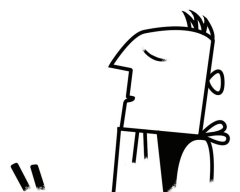
ERVA-DOCE – utiliza-se a semente seca em castanhas cozidas ou a aromatizar alguns bolinhos, igualmente na preparação do anis.

MOSCATEL – tipo de vinho produzido especialmente na área de Setúbal/Palmela, à base da casta Moscatel de Setúbal, de bago gordo e elipsóide, também conhecida por Moscatel de Alexandria.

PONTO DE COMPOTA – densidade de açúcar. Também conhecida como ponto de estrada. Indica que a compota está no ponto ideal de textura e conservação.

TOSTA – torrada, biscoito em forma de torrada. De Melgaço até Vinhais, em todo o extremo Norte do país, corresponde às rabanadas, mas são passadas por mel e vinho branco, preferentemente, ou tinto, água e açafreão.

TERCEIRA PARTE
BANQUETES ORDINÁRIOS E EXTRAORDINÁRIOS
PARA QUALQUER TEMPO DO ANO.







**DE UM COMER QUE, NÃO SEJA
JANTAR, NEM PÚCARO DE ÁGUA,
MAS COMER PARA UMA JORNADA.**

FARÃO POR ESTE MODO PARA VINTE PESSOAS.

PRIMEIRA COBERTA

COBRIRÃO A MESA COM PRINCÍPIOS QUE HOVER
NESSE TEMPO.

SEGUNDA COBERTA

- 1- HÁ-DE SER QUATRO EMPADAS DE PERU SEM
OSSO.
- 2- QUATRO EMPADAS DE GALINHAS, POMBOS,
E TÚBERAS.
- 3- QUATRO EMPADAS DE VITELA.
- 4- QUATRO EMPADAS DE PERDIZES COM PRESUNTO,
QUE FAZEM FORMA DE DEZASSEIS, MAS GÊNERO
DE EMPADAS DO SEU FEITIO E TODAS SE HÃO-DE
PÔR JUNTAS.

TERCEIRA COBERTA DE DOCE QUENTE

- 1- HÁ-DE SER QUATRO TORTAS DE FRUTAS.
- 2- QUATRO PRATOS DE PASTÉIS FOLHADOS DE
MANJAR BRANCO AMARELO.
- 4- QUATRO PRATOS DE PASTÉIS FOLHADOS DE
MANJAR BRANCO AMARELO.
- 3- QUATRO PRATOS DE ALMOJÁVENAS DE OVOS
MOLES.

TODOS ESTES SE HÃO-DE PÔR NA MESMA FORMA DOS
OUTROS PRATOS.

QUARTA COBERTA. DOCES FRIOS

FARÃO DEZASSEIS PRATOS, CADA QUATRO DE
VÁRIOS DOCES.

QUINTA COBERTA. DE FRUTAS

ESTE COMER NÃO TEM CALDAS, TODO É BOM
E LIGEIRO.

D.R.

ALMOJÁVENA – Espécie de torta feita de
farinha, queijo ou requeijão. (do árabe:
al-mujabana)

TÚBERA – Trufa branca que se encontra
debaixo da terra e que aparece no
Outono e Primavera.

Piquenique no Lindoso

Bolinhos de bacalhau, costeletinhas de vitela panadas, frango assado, chouriço encalido e arroz seco.

Levava bolinhos de bacalhau, levava costeletinhas de vitela panadas, franguinho assado, chouriço cozido para cortar às rodinhas. Um tachinho de arroz seco com ervilhas e cenoura raspada.

Ora, os bolinhos de bacalhau como é que se fazem...

Bem, coze-se um quilo de **bacalhau** e meio de **batatas**. Depois, desfia-se o bacalhau. Com o pisão, pisa-se muito bem o bacalhau. Pisão é uma coisa de madeira. É o pilão. Depois, passam-se as batatas pelo passador. Um bocadinho de **cebola**, muito miudinha, e um bocadinho de **salsa**. E, depois **ovos**, pode ser um com clara e aí uns três com gema. Com clara botar só p'raí um ou dois e, o resto, só gemas. Depois, bate-se tudo muito batidinho. Muito bem batido. E, depois, deita-se o **azeite** numa panela e enrolam-se os bolinhos com duas colheres e fazem-se. Depois, comem-se. As costeletinhas de vitela: muito batidinhas, temperadas com **alho, sal**, um bocadinho de **pimenta**, muito pouquinha. **Vinho branco**, pouquinho, também. Deixam-se estar ali meia hora. Depois, passam-se por farinha e, depois, por gema de ovo e, depois, por **pão ralado**: os panadinhos. O **chouriço** encalido: só encalido. Põe-se numa panelinha com água e deixa-se levantar fervura. Um bocadinho, pouco. Chouriço de carne que se compra. Particular. Fininho é muito bom. O **arrozinho** e era mais qualquer coisa... era as costeletinhas e os bolinhos de bacalhau, e depois, era o **franguinho** assado. Um franguinho do campo assadinho no forno, bem temperadinho. Pôr-lhe um bocadinho de **margarina**. Untá-lo bem. Um bocadinho de **banha** e pô-lo a assar no forno. Ainda há mais coisas mas eu agora não me lembro. A **batata frita palha**. Corta-se muito fininha. É fácil. É muito boa a batata à palha, às vezes, a batata é que não é muito boa mas...

M. L.

CHOURIÇO – pedaço de tripa cheio de bocados de carne de porco, a sua gordura, sangue e temperos, seco ao fumeiro.

FUMEIRO – o Norte prefere usar giesta verde, que empresta aos enchidos uma sabor peculiar; o Sul entende melhor a lenha azinho, que aquece bem e liberta pouco fumo, curtindo, delicadamente, a carne sem lhe deixar um gosto excessivamente pronunciado.



Lanche fora de casa

Sandocha de frango com pão de sementes

Leve os peitos de frango a corar em azeite e lamine-os. Abra o pão e retire o miolo. Recheie com tomate laminado, peito de frango, maionese, presunto, mangericão e alface. Cubra com a outra metade de pão.

1 *baguette* de sementes

3 folhas de alface

2 tomates

Maionese

1 peito de frango

2 fatias de presunto

6 folhas de manjericão

Azeite

Salada de cuscuz com laranja

Coza o *cuscuz*, em água. Depois de cozido, retire e incorpore a manteiga. Deixe arrefecer. Retire gomos de laranja, adicione ao *couscous*. Junte a hortelã picada, o queijo *feta* e o presunto. Lamine os tomates e coloque-os por cima da mistura. Regue com um fio de azeite.

Para os gulosos, leve as bolachas de massa areada, passadas por chocolate branco com pimenta ou gengibre.

30 g de *couscous*

Água

5 g de manteiga

2 laranjas

Hortelã fresca

2 tomates

30 g de queijo *feta*

Azeite

10 g de presunto

S.l.

CHOCOLATE - vindo do Novo México, o chocolate chegou a Espanha em 1520, sob forma de bolas e placas. Rapidamente passa à Holanda, mas só chegará a França em meados do século XVII. A espanhola Maria Teresa, mulher de Luís XIV, seguindo os hábitos da terra natal, apreciava-o imenso, mas via-se obrigada a bebê-lo, às escondidas. O Cardeal Richelieu disfarça o seu apreço, informando que o usava para «moderar os vapores do baço», enquanto Madame de Sevigné usava-o com todos os cuidados, mas sempre acompanhado com leite. Linneu também parece ter sido grande apreciador pelo nome científico que lhe ofereceu: *cacao theobroma*, a bebida dos deuses.

Como bebida, ao contrário da vizinha Espanha, nunca atingiu em Portugal grande popularidade, embora tenha tido um êxito apreciável na confecção da doçaria. **CUSCUZ** - bolo feito de farinha de arroz, cozido a vapor, massa de farinha em grânulos para sopa. É um prato árabe, mas muito frequente na ilha da Madeira, provavelmente levado pelos escravos (do árabe, *kuskus*, «alimento preparado com sêmola»).

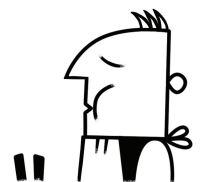
FETA - variedade de queijo típica da Grécia, fabricado com leite de cabra ou de ovelha, exclusivamente. É um queijo branco, farelento e levemente salgado.

HORTELÃ - usam-se as folhas frescas, em carnes, - (especialmente no Algarve e particularmente no Alentejo) - em sopas, saladas e ervilhas. Indispensável no caldo de galinha e em todos os preparados de borrego.

SALADA - o anónimo espanhol que, no século XVII, escreveu a picaresca *Vida de Estebanillo González* explica as características do autor de uma boa salada. Deve ser justo, liberal e miserável: justo no vinagre, liberal no azeite e miserável no sal. Em Portugal acrescenta-se que a salada, para ficar capaz, deve ser mexida por um louco.

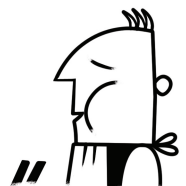
TOMATE - mais uma das generosas dádivas que as Américas ofereceram a todo o mundo. Chegado à Europa, via Nápoles, após a descoberta de Colombo, o tomate parece ter sido originário do Peru, onde levava o nome de *xilomali*. Devido ao amarelado da cor antes de totalmente maduro, os Italianos chamaram-lhe *pomodoro* e os provençais *pomme d'amour*. Teve inícios difíceis na Europa - (acusado de provocar reumatismo e

cólicas] -, mas portugueses, espanhóis e italianos do Sul insistiram e a escalada marsehesa a Paris após a Revolução Francesa, acabou por torná-lo popular. Foram os portugueses e espanhóis que conseguiram transformar a planta, de início, quase apenas ornamental, no saboroso fruto que hoje conhecemos. Especialmente os portugueses, porque, por essa Europa fora, um prato denominado à portuguesa é sempre feito à base de tomate, embora muitos deles sejam totalmente desconhecidos entre nós. Com o tomate, pode fazer-se, praticamente, tudo: desde sopas a saladas ou sobremesas e compotas.



PROVÉRBIOS POPULARES

PROVÉRBIO OU DITADO POPULAR É UMA SENTENÇA DE CARÁCTER PRÁTICO E POPULAR, QUE EXPRESSA DE FORMA SUCINTA, E NÃO RARAMENTE FIGURATIVA, UMA IDEIA OU PENSAMENTO. NINGUÉM SABE QUEM ESCREVEU ESTAS HISTÓRIAS. PODEM SERVIR COMO ACONSELHAMENTO OU EXORTAÇÃO.



A barriga não tem fiador.
A cada boca uma sopa.
A chuva de S. João, bebe o Vinho e come o Pão.
A fome é a melhor cozinheira.
A fome é boa mostarda.
A fome é o melhor tempero.
A fome faz sair o lobo do mato.
A gosto danado, o doce é amargo.
A Laranja, de manhã é Ouro, de tarde é Prata, e à noite mata.
A melhor Cozinheira, é a azeiteira.
A Pescada de Janeiro, vale um carneiro.
A ventre farto o mel amargá.
A verdade é como o azeite: Vem sempre ao de cima.
Agosto tem a culpa, e Setembro leva a fruta.
Água detida é má para a bebida.
Água e vento são meio sustento.
Almoço cedo, faz carne e sebo; almoço tarde, nem sebo nem carne.
Amigo, vinho e azeite o mais antigo.
Ano de nevão, ano de pão.
Antes minha face com fome amarela, que vergonha nela.
Ao bêbado e ao tolo, dá-se o caminho todo.
Ao bom amigo, com teu pão e teu vinho.
Apanham-se mais moscas com mel do que com fel.
Apressado come cru.
Arrenda a vinha e o pomar se os queres desgraçar.
As favas, Maio as dá, Maio as leva.
As palavras são como as cerejas, vêm umas atrás das outras.
As sopas e os amores, os primeiros são os melhores.
Até ao lavar dos cestos é vindima.
Azeite de cima, mel do fundo e vinho do meio.
Barriga cheia, companhia desfeita.
Bocado comido não faz amigo.
Bom rei, se quereis que vos sirva, dai-me de comer.
Burro com fome, cardos come.
Cabrito de um mês, queijo de três.
Cada um puxa a brasa para a sua sardinha.
Casa de pobre, tacho de cobre.
Cevada loira, sardinha como toira.
Chuva de ascensão dá palhinhas e pão.
Chuva de S. João talha o vinho e não dá pão.
Com papas e bolos se enganam os tolos.
Com teu amo não jogues as pêras, porque ele as come maduras e deixa-te as verdes.
Com vento se limpa o trigo, e os vícios com castigo.

Come pouco e bebe pouco, e dormirás como um louco.
 Comer e coçar, o mal é começar.
 Comer laranjas em Janeiro, é dar que fazer ao coveiro.
 Comida fina em copos grossos faz mal aos ossos.
 Cuidados e caldos de Galinha, nunca fizeram mal a ninguém.
 Dá Deus nozes, a quem não tem dentes.
 De pequenino se torce o pepino.
 Dia de S. Silvestre, quem tem carne que lhe preste.
 Dinheiro compra pão, mas não compra gratidão.
 Em Agosto, antes vinagre do que mosto.
 Em Agosto, nem vinho nem mosto.
 Em Agosto, Sardinhas e mosto.
 Em ano geado, não há pão dobrado.
 Em dia de festa a barriga atesta.
 Em Janeiro, seca a Ovelha no fumeiro.
 Em Janeiro, um Porco ao sol e outro ao fumeiro.
 Em Maio queima-se a cereja ao borralho.
 Em Março, esperam-se as rocas e sacham-se as hortas.
 Em Novembro, prova o vinho e planta o cebolinho.
 Em Outubro sê prudente: guarda pão, guarda semente.
 Em tempo de Figos, não há amigos.
 Fevereiro enxuto, rói mais pão do que quantos ratos há no mundo.
 Goraz de Janeiro vale dinheiro.
 Gordura, é formosura.
 Grão a grão, enche a galinha o papo.
 Guarda de comer, não guardes de fazer.
 Guardado está o bocado para quem o há-de comer.
 Haja fartura, que a fome ninguém a atura.
 Janeiro molhado, se não cria o pão, cria o gado.
 Janeiro molhado, se não é bom para o pão, não é mau para o gado.
 Lá vai o mal, onde comem o ovo sem sal.
 Lua cheia, abóboras como areia.
 Maio frio e Junho quente: bom pão, vinho valente.
 Maio hortelão, muita palha e pouco grão.
 Mais vale pão duro, que figo maduro.
 Mais vale um farto, que dois famintos.
 Mel, se o achaste come o que baste.
 Mulher e sardinha querem-se da pequenina.
 Na casa cheia, depressa se faz a ceia.
 Na casa deste home quem não trabalha não come.
 Não é com vinagre que se apanham moscas.
 Não há fome que não dê em fartura.
 Não há maior amigo do que Julho com seu trigo.



Não se fazem omeletes sem partir ovos.
Nem mesa sem pão, nem exército sem capitão.
Nem só de pão vive o homem.
No dia de S. Martinho vai à adega e prova o vinho.
No dia de S. Martinho, mata o teu porco e prova o teu vinho.
No dia de S. Martinho: lume, castanhas e vinho.
No dia de Santiago vai à vinha e prova o baço.
No Natal à janela, na Páscoa à panela.
No S. João, a sardinha pinga no pão.
O mau é ter mais olhos do que barriga.
O Melão e a Mulher são maus de conhecer.
O olho do dono, engorda o cavalo.
O primeiro milho é para os pardais.
O que não mata, engorda.
O que para uns é mel, para outros é fel.
O Robalo, quem o quiser há-de escamá-lo.
O Verão colhe e o Inverno come.
O Vinho e o Amigo, do mais antigo.
Olhar para a uva não mata a sede.
Os olhos pedem mais do que a barriga aguenta.
Palavras de mel, coração de fel.
Panela velha faz boa sopa.
Pão com olhos, queijo sem olhos e vinho que espirre para os olhos.
Pão proibido abre o apetite.
Pão que sobre, Carne que baste e Vinho que falte.
Para a fome não há mau pão.
Para ovos frígir, temos de os partir.
Páscoa em Março, ou fome ou mortação.
Pela boca morre o peixe.
Por cima de melão, vinho de tostão.
Primeiros trovões e relâmpagos, fertilidade de frutos e esterilidade de campos.
Quando não chove em Fevereiro, nem prados nem centeio.
Quando o ano é de leite, até os bodes o dão.
Quando o pobre come galinha, um dos dois está doente.
Quanto mais barato estiver o pão, melhor canta o coração.
Queijo com pão faz homem são.
Quem com farelos se mistura, porcos o comem.
Quem come carne na véspera de Natal, ou é burro ou animal.
Quem come fel, não pode cuspir mel.
Quem dá o pão, dá a educação.
Quem em Janeiro lavar, tem sete pães para o jantar.
Quem em Março come sardinha, em Agosto lhe pica a espinha.

Quem não come por ter comido, não é mal de grande perigo.
Quem não se fartou no comer, não se farta no lamber.
Quem quer sopas gordas, vaca nelas.
Quem se pica cardos come.
Quem vai para a cama sem ceia, toda a noite rabeia.
Se queres ver o teu marido morto, dá-lhe couves em Agosto.
Tens fome? come um home.
Um olho no prato, outro no gato.
Uma maçã por dia, dá uma vida sadia.
Uns comem os figos, a outros rebentam-lhe os lábios.



Agradecimentos

Aos meus pais e ao Nuno

Adriana Pereira

Ana Campos

Ana Isabel Carvalho

Ana Sofia Paulino

Cristina Martins

Emídio Cerdeira

Joana Restivo

Luís Camanho

Margarida Carvalho

Maria Rolim

Mariana Aires Pereira

Patrícia Cativo

Pedro Messias

Rita Carvalho

Tiago Albuquerque



PROJECTO, IDENTIDADE VISUAL E DESIGN GRÁFICO
Inês Laranjeira

ILUSTRAÇÕES
Tiago Albuquerque

BORDADO
Lurdes Arriscado

TIPOS
Bodoni Poster by Chauncey H. Griffith
Caslon by William Caslon
Dolly by Akiem Helmling, Bas Jacobs e Sami Kortemäki [Underware]
Futura by Paul Renner
Solex by Zuzana Licko [Emigre]

PAPEL
Munken Lynx, 90 g

