

Belo, António Maria de Oliveira
(Oleiros), 1994, Culinária
Portuguesa, Lisboa, Américo e Álvaro.

A cozinha portuguesa é saborosa, higiénica, substancial e muito característica. As matérias-primas empregadas de produção nacional são, culinariamente, perfeitas. A condimentação é variada, mas sem exageros.

Não pretendemos dar neste modesto trabalho uma lista completa de todos os pratos nacionais e regionais portugueses — alguns faltarão, sobretudo os que constituem especialidades individuais, por se ignorar onde se encontram os seus preparadores ou inventores.

Muitas das receitas que publicamos foram-nos fornecidas muito amavelmente por senhoras de Lisboa e das províncias, para quem a culinária constitui uma arte realizada com prazer e carinho. A todas elas os nossos melhores agradecimentos, não indicando nomes, porque na sua grande maioria assim o exigiram.

E que pretendemos com este trabalho? Evitar que caiam no esquecimento excelentes preparações, que mostram qualidades de originalidade, de sabor característico com perfumes equilibrados e agradáveis, revelando personalidade, que deixam impressões de agrado, a nós portugueses e aos estrangeiros que nos visitam, impressões que confessam, serem de novidade e civilização.

Pretendemos também chamar a atenção dos hoteleiros e proprietários dos restaurantes, especialmente das regiões turísticas e de passagem mais ou menos forçada do automobilismo, para as receitas culinárias nacionais, lembrando a conveniência, para eles individualmente e para a região onde vivem e trabalham, em preparar especialidades, que executem com cuidado, empregando só produtos das melhores qualidades, escolhidos de preferência entre os produzidos ou transformados na própria região e que aí se encontrem perfeitos e com facilidade, muito especialmente os temperos gordos, como manteigas de vaca, só de leite e do melhor gosto, fresca e pura; azeite de oliveira igualmente bom (que não passe de 8 décimos a 1 grau de acidez) e gordura de porco

preparada com banhas frescas de animais bem alimentados e de inteira confiança, de baixo de todos os pontos de vista.

Assim criará fama de servir especialidades nacionais cozinhadas com cuidado, higiene e asseio. As roupas de mesa, as louças, vidros e talheres serão sem luxo, mas com o máximo apuro. O serviço de criados ou criadas irrepreensível, estas ou aqueles bem lavados e penteados, bem educados e vestidos sobriamente mas com absoluta limpeza.

Não esquecerá também uma colecção dos melhores vinhos nacionais, em especial da região ou da mais próxima, igualmente doces e frutos locais.

A fama rapidamente se espalhará e o sucesso será garantido, como se tem visto com o hotel da Urgeirica de Canas de Senhorim, o restaurante Trindade de Alcobaça e o Cabaz das Frutas de Faro. Nunca se arrenderão os que os imitarem, mas melhorando sempre.

Vejamos agora quais são as características da culinária portuguesa. Para os portugueses a refeição sem um caldo ou sopa para começar, não é completa; falar-lhe-ia de entrada qualquer coisa de indispensável. Várias são as sopas portuguesas, mas quatro são as fundamentais e mais características:

- a) — A CANJA;
- b) — O CALDO VERDE;
- c) — A SOPA DO COZIDO NACIONAL;
- d) — AS SOPAS DE PEIXE DOS PORTOS PORTUGUESES.

A CANJA é um caldo de galinha com arroz. É o tipo perfeito de sopa leve, higiénica, saborosa, perfumada e de digestibilidade perfeita, predispondo bem o estômago para outros alimentos. Se então for preparada com uma galinha gorda, nova, criada em liberdade nos campos, que esteja em plena postura e em que os ovinhos cozidos no caldo o enfiem boiando nele e lhe avivem o sabor, deveria ser a sopa servida aos Deuses do Olimpo em dias de festa.

O CALDO VERDE é uma sopa de couves e batata. É sopa de pobres, remediados e ricos. É a sopa diária na região norte do País. É alimentar por todos os elementos que a compõem e altamente higiénica. É sopa que não cansa nunca, nem aborrece, sabe sempre bem. É o tipo perfeito dum alimento sadio, é a verdadeira sopa portuguesa da saúde.

A SOPA DO COZIDO e as SOPAS DE PEIXE são verdadeiros poemas gastronómicos, quando executadas com a variedade de componentes, que a arte culinária manda.

A primeira com vegetais, carnes frescas e enchidos adequados, tem pela mistura de todos eles um sabor que nos satisfaz por completo, dando a sensação de qualquer coisa de substancial, agradável e com um perfume que é caracteristicamente português.

As segundas não faltando a variedade de peixes amanhados ainda quando a saltar de vivos, têm aromas e perfumes tão intensos e tão especiais que nunca esquecem, tal o prazer que nos dão.

Há por vezes uma certa confusão entre caldos, sopas de peixe e caldeiradas. É o que vamos esclarecer.

Estas preparações são de três espécies:

- a) — CALDOS E SOPAS;
- b) — CALDEIRADAS SIMPLES;
- c) — CALDEIRADAS À FRAGATEIRA.

As primeiras são simples caldos mais ou menos claros, passados depois de cozinhados por peneiros finos e que se servem ou, como simples caldos, sem qualquer guarnição, ou como sopas, com pão ou arroz.

As receitas principais destas preparações são:

Caldo de peixe e caldo de congrio (Peniche).

As CALDEIRADAS SIMPLES são guisados com ou sem batatas ou tomates, sem junção de água, muito condimentados, em geral preparadas com um só peixe. As receitas correspondentes são:

Lulas ou mexilhões de caldeirada, caldeirada dos 3 mariscos, enguias à moda de Aveiro, caldeirada de congrio à moda da Ericeira, bacalhau de caldeirada, etc.

As CALDEIRADAS À FRAGATEIRA são caldos de peixe muito perfumados, preparados com as cabeças de peixe, rabos, peles e espinhas, passados depois de bem cozidos por peneiros finos, aromatizados com os vários condimentos nacionais e regionais, sendo nestes caldos, depois de prontos, que se cozem por quinze a vinte minutos de fervura, os peixes previamente cortados em filetes ou postas, conforme a carne dos mesmos for menos ou mais dura.

São, pois, pratos de peixe guisado com bastante molho, que se serve em

no molho como acompanhamento do peixe.

Nas outras preparações de peixe e crustáceos revela a arte culinária portuguesa um conhecimento intuitivo, mas perfeito, das leis que orientam a harmonia dos sabores. Assim a *lagosta suada de Peniche* é a mais perfeita preparação, que conhecemos, daquele delicioso crustáceo, em que todo o perfume se concentra aumentado com uma ligeira condimentação.

O mesmo podemos dizer das preparações nacionais dos camarões perfumadíssimos da nossa costa, da *lampreia à moda do Minho*, do *linguado recheado* com creme de camarão e outras variadas preparações.

Vem depois o bacalhau seco, preparado em variadas e deliciosas receitas. Assim é que todos os artifícios culinários se empregam com êxito: a cozedura, a grelhagem, a assadura no forno, a estufagem, o guisado, o gratinado, a fritadura, os pastéis, croquetes e recheios de variados invólucros.

Muitas das receitas nacionais que adiante publicamos constituem verdadeiras especialidades culinárias, preparações de um paladar admiravelmente equilibrado e de perfeita arte.

Também nas carnes de açougue se manifesta uma noção perfeita da harmonia dos sabores, a começar pelo cozido à portuguesa, com o indispensável presunto de Chaves acompanhado de bifes de vitela de Barroso entre tiras de pão envolvidas em ovos mexidos, tudo frito no pingue que o presunto largou no forno. Um *arroz de galinha com cabrito assado* por cima, é gastronomicamente em qualquer parte, um prato perfeito. O *lombo de porco à Alentejana*, o *lombo de vaca à Marrara*, etc.

Na caça de pena e pelo basta referir a *perdiç à Alentejana* e à *moda de Lisboa*, o *peru recheado à lisboeta*, a *perna de cabidela*, o *pato com arroz no forno*, o *pastelão de frango guisado à Beira Alta*, a *sopa de lebre à provincialina*, etc., etc.

Entre os produtos vegetais que o português aprecia e usa diariamente figura em primeiro lugar o arroz de que é o maior consumidor europeu em capitação, podendo bem dizer-se que as preparações portuguesas de arroz são um triunfo alimentar. Não há refeição diária das classes médias e superiores em que não entre arroz, quer em sopas, quer como acompanhamento de pratos de peixe, carne ou aves, ou ainda como doce de fim da refeição.

As melhores preparações são: o *arroz de miúdos de peru*, o *de perdiç*, o *de sustância*, o *de mexilhão*, *camarão* ou *salmão do Minho*, o *de tomate*, o *de*

caril-da-Índia, o *chau-chau de Matam* etc. Ainda outros vegetais, de que os há dos melhores, sendo raro o prato de carne que não seja por eles acompanhado, o que os torna mais higiénicos, há também o *puré de couve-flor coberto com molho de suco de espinafres*, o *feijão-verde* e as *ervilhas guisadas à portuguesa* e não esquecendo os variados *esparregados* acompanhados de *pato*, *língua de porco farrada*, etc.

Mas todas estas preparações que mostram requintado gosto e intuição gastronómica têm progredido nos últimos anos, porque a condimentação ganha um melhorado de forma notável, rivalizando em qualidade de manjeira com o azeite de oliveira com o que de melhor se fabrica nos países de produção semelhante, sendo o resto da condimentação feita com ciência e caureia dando sabores não muito intensos mas bem definidos e equilibrados.

Em queijos tem-se progredido muitíssimo, tanto em melhoria dos nacionais como no fabrico da imitação dos estrangeiros. Dos queijos nacionais, o da Serra da Estrela é uma especialidade que não tem rival quer na finura do creme, quer no sabor e perfume agradável, seguindo-se os seus semelhantes fabricados com leite de ovelha como os de Azeiño, Alcácer, Vila Franca de Xira, Castelo Branco e Serra de Serpa que são de qualidade muito parecida — mas com gostos diferentes devido aos diferentes pastos, sendo sempre idênticos os processos de fabrico.

E na imitação de queijos estrangeiros, especialmente na época em que não há leite de ovelha, o flamengo, prato, lanche e cremes, não são inferiores aos similares estrangeiros. Nos Açores também há tipos regionais e imitações de estrangeiros muito perfeitas.

Em pastelaria e docaria igualmente não há semelhança em país algum europeu. Quase toda a docaria tem sido aperfeiçoada desde séculos, porque é originária de antigos conventos de freiras.

Para o português, como já dissemos, qualquer refeição das principais deve começar por uma sopa, mas deve acabar por frutas, que Portugal tem das mais saborosas e perfumadas e de que o português é grande apreciador e consumidor. E tão apreciador é das frutas frescas como em doce, secas ou cristalizadas que se fabricam em vários pontos do país, especialmente em Elvas (ameixas, pêssegos, alperches e figos), em Alcobaca (pêras, abóbora), e em Setúbal e Barcelos (laranjas e tangerinas), etc., etc.

Portugal é seguramente o país vinícola que possui a colecção mais completa de tipos de vinho, quer generosos, licorosos e espumantes.

são frescos, muito bem apaladados e extremamente agradáveis, especialmente nas épocas de calor; dos maduros há também grande variedade de valor gastronómico igual ao dos melhores dos vários países vinícolas, mas que com eles se não podem confundir, pelas suas características especiais.

Porém os dois grandes vinhos portugueses são o Porto e Madeira, que espalharam e mantêm pelo mundo o nome glorioso de Portugal. São vinhos de qualidade inimitável, porque são produzidos em regiões de natureza excepcional, dando-lhes características que são sui generis.

O Moscatel de Setúbal e o Carcavelos são outros dois tipos de licorosos em que assentaria bem o nome de generosos.

Os espumantes preparados à francesa, com fermentação natural, em Lamego (Raposeira), no Douro e Anadia, rivalizam gastronomicamente com os similares estrangeiros dentro dos seus paladares característicos.

E para que coisa alguma não nos falte, temos para a terminação das refeições os cafés das nossas Colónias, que cuidadosamente lorados, igualam os mais afamados de outras regiões tropicais.

Nas colónias portuguesas, com excepção da Guiné e Timor, há pratos especiais, por vezes algum tanto apimentados, devido por certo a estarem todas elas em regiões tropicais. Salientam-se, porém, Moçambique (Alta Zambézia), Índia e Macau, onde há bastantes pratos muito especiais. A base principal dos pratos coloniais é a carne de porco e a galinha.

Nos capítulos respectivos damos as receitas, assim:

Em Cabo Verde são: a *cachupa*, o *cherengue* e o *cozido regional*.

Em S. Tomé e Príncipe — O *Kalulu*, o *jogó* e como doces: o *milho-doce* e a *cangiká*.

Em Angola — a *muamba* ou *muambá*, a *caldeirada de cabrito*, o *churrasco*, a *farofa* e o *funche*.

Em Moçambique — o *caril* e outros pratos indianos; mas na Alta Zambézia o *frango à cafreal*, a *galinha estufada*, os *bifes de galinha* e o *manduc* (galinha rechçada).

Na Índia portuguesa: os pratos são todos fortemente condimentados e algum tanto picantes. O prato principal é o *caril* de que muita gente tem erradamente a noção de que é tanto melhor quanto mais picante for; embora de facto as classes trabalhadoras, especialmente as que fazem grandes esforços físicos, usem o *caril* muito picante, mas as classes superiores, especialmente as

que usam o *caril* pouco picante, mas muito condimentado com os variados produtos aromáticos usados na região.

Nas regiões das Índias proibem o uso de carne de porco, mas como a Índia Portuguesa a religião é a Católica Romana, que tal não proíbe, é muito corrente nela o emprego dos pratos com carne de porco.

Os principais pratos regionais são: *caril de galinha*, de *carne de porco* ou de *vacalhão*, *carne de balcão*, *sarrapatel indiano*, *beringelas* e *quiabos à indiana*, *esparganhos indianos*, *arroz pilau* e *bifes à indiana*.

Em Macau o almoço e o jantar corrente dos macaístas nativos é mais ou menos igual e consiste em arroz cozido em água e sal, comprimido depois e servido em tiras substituindo o pão dos europeus; carne de porco picada assada ou frita ou peixe salgado, mas sempre acompanhados com muita verdura cozida, especialmente folhas de mostarda branca da China, que se dá muito bem no mesmo prato e é de gosto muito agradável, mas que só alguns amadores a cultivam para seu uso.

Não bebem vinho, mas acompanham os pratos com chá sem açúcar.

Mas têm como pratos especiais o *tacho*, o *diabo*, o *porco de balcão*, o *caril de Macau*, o *arroz cha-cha*, a *bibinda de nabos* e os molhos: *achar de limão* e o *chilpinisso*, ou *achar de tomates*.

