

MIGUEL SOUSA TAVARES

Cozinha d'Amigos

Fotografias
José Pedro Monteiro

ÍNDICE

Prefácio	5
Entrada	11
As 20 regras da minha cozinha	15
Natural, e com Amor	19

PRIMAVERA / VERÃO

Sopa de meloa	24
Canja de amêijoas	26
Atum à albardeira	28
Ovos de Verão	33
<i>Spaghetti</i> de anchovas	34
Arroz de lingueirão	37
Salmonetes grelhados com arjamolho	39
Abrótea arrepiada	42
Açorda de abrótea com amêijoas	44
Cantaril no forno à Sophia	46
Caldeirada à algarvia	49
Gambas <i>al ajillo</i>	50
Carne do alguidar com migas de tomate	52
Favas simples	55
<i>Spaghetti</i> de santola	56
Rolas grelhadas	62



OUTONO / INVERNO

Sopa de peixe Matalote	66
Canja de pombo-bravo	68
Bacalhau Bairro Alto	70
Arroz de bacalhau	73
Rodvalho assado	74
Trutas disfarçadas	78
Polvo assado com arroz do mesmo	80
Borrego à Matalote	83
Língua afiambrada	85
Bife à portuguesa	86
Coelho-bravo sem nada que saber	88
Coelho à São Cristóvão	89
Pintada à minha maneira	92
Perdiz com couve-lombarda	95
Perdiz do dia ou à caçador	98
Peru de Natal	100



Entrada

Na minha já razoável produção literária figura uma história de reportagem passada no Sahara (e repudiada pelo autor, de tão mal-amanhada que era), dois livros de escritos políticos, um livro de crónicas «intimistas», como lhe chamaram, dois livros de reportagens de viagem, três histórias infantis e três romances para crescidos. Na gaveta dormem ainda tentativas falhadas de poesia, teatro ou história. Mas nunca, confesso, me tinha ocorrido ocupar-me do género literário «culinária». É verdade que há uns anos atrás, por ocasião de um jantar de Ano Novo, que religiosamente faço sempre para 24 escolhidos amigos no meu refúgio alentejano, e no qual invisto uns três dias de empreitada culinária, o meu editor (decerto entusiasmado pelo ambiente, mais do que pela minha prestação na cozinha) me veio com a ideia de escrever um livro destes. Mas nem o levei a sério então, nem voltei a pensar no assunto.

Até que, há tempos, estando sozinho em Lisboa e não tendo nada que comer em casa, resolvi sair à procura de inspiração para cozinhar para mim próprio, num conhecido supermercado, cujo nome não vou revelar – mas que é fácil de adivinhar, porque é o melhor, sendo os outros todos tão maus e tão sem imaginação. Sempre achei que cozinhar é também saber desenrascar-se numa situação destas – percorrer um supermercado sem nenhuma ideia à partida e sair de lá com uma ideia do que cozinhar em casa, em função do que estava à vista. Pois nesse dia, saí de lá apenas com duas coisas: um bocado de pão preto de centeio e um grande *carabiñero*, vermelho-escuro e fresquíssimo. O bicho custou-me 12,45 euros: caro de mais para bicho afinal tão pequeno, mas aceitável como preço de uma refeição. Porém, eu nunca tinha cozinhado aquilo, embora soubesse que todo o sabor estava na imensa cabeça do animal – a qual já tinha experimentado em restaurantes com várias combinações de molhos. Em casa, detive-me a pensar o que seria melhor: limão, piri-piri, vinho do Porto, manteiga de alho, um pouco de tudo? Ainda procurei num livro da minha pequena biblioteca culinária, mas como não vinha lá nenhuma receita para *carabiñero* e a fome apertava, dispensei-me de procurar noutros livros e decidi-me pelo mais simples de tudo: abri o corpo ao meio, preservando a cabeça e os seus preciosos sucos, deitei-lhe um pouco de sal e sumo de limão e grelhei-o em lume médio,

até me parecer que estava no ponto. Bem, foi o melhor *carabiñero* que comi até hoje! Mérito meu, apenas este: não complicar aquilo que é, por si mesmo, exuberante.

Veio-me, então, uma vontade imensa de serviço público. Escrever um *post scriptum* na minha crónica semanal do *Expresso*, dizendo: «Se, por acaso, quiser cozinhar um *carabiñero*, não acrescente nada mais do que uma chavinha de sal e cinco gotas de limão.» E foi aí que me veio a ideia: porque não escrever um livro, não sobre culinária, para o que me falta qualquer qualificação em absoluto (repito, para valer para sempre: para o que me falta qualquer qualificação em absoluto), mas sim um livro sobre a evidência da cozinha, sobre a superioridade da cozinha natural, simples e de amigos, sobre a famigerada cozinha de autor, em que o autor é sempre mais importante do que os produtos que usa. Escusado será dizer que eu abomino a *nouvelle cuisine*. Abomino o conceito, abomino a linguagem pretensiosa e ridícula dos seus menus, abomino a decoração *gay* dos pratos, abomino o *show-off* dos seus personagens, abomino o novo-riquismo dos seus restaurantes e dos preços para patos-bravos. Antes «comida de tias», que é igualmente desenxabida, mas não finge ser mais do que aquilo que é!

Este livro reflecte, pois, a filosofia dos homens-cozinheiros domésticos da geração dos Beatles, que aprenderam a cozinhar, sem pretensão alguma – primeiro por motivo de divórcio e de libertação feminina, depois por curiosidade, interesse ou relaxamento. Reflecte o gosto e a filosofia de alguém que se habituou a «trabalhar» (como dizem os cozinheiros) com aquilo que Portugal tem de melhor e, às vezes, único: o peixe e o marisco, a caça e o porco, as ervas, o azeite, as batatas – e a não complicar. Claro que eu também gosto de alguma cozinha de alguns autores: gosto de ver a sua imaginação a funcionar, o partido que tiram de vários produtos banais, o esforço para inovar, criar, inventar. Mas não me peçam para apreciar as infusões gasosas de melancia com sardinha, do Ferran Adrià (que experimentei), ou as codornizes com mostarda de pistache em geleia de abóbora doce e emulsão de ovas de arenque do mar do Norte. Felizmente, neste mundo, há lugar para todos os gostos, e eu, que, por apertos de ocasião, já comi macaco grelhado, piton frita, ratazana-do-mato, escaravelhos estufados e vários menus da TAP, posso bem testemunhá-lo. Mas cada um é como é. Eu gosto de cozinhar, antes de mais, por prazer: para os amigos, para a mulher que eu amo ou até mesmo só para mim. Depois, acho que devo honrar aquilo que compro no mercado (e, quando quero cozinhar, compro sempre no mercado, onde as coisas sabem ao que são, e nunca ou quase nunca no supermercado, onde nada sabe ao que é suposto ser). E se posso fazer um ovo estrelado bem ou mal feito, prefiro fazê-lo bem: sabe-me melhor

e descansa-me a consciência para com a galinha que o pôs. Até me tornar adulto, as únicas coisas que eu sabia cozinhar eram peixe grelhado (que aprendi na adolescência com os meus amigos de Lagos, José Afonso Muchacho e José António Viegas) e bife com batatas fritas, que ceava, madrugada alta, nas noites de estudo para a Faculdade, em casa dos meus pais. Jovem divorciado, passei meses, como todos os divorciados, a jantar no mesmo restaurante do bairro onde vivia «provisoriamente» – não porque a comida fosse boa, mas porque, de alguma maneira, me sentia mais «em casa». Até que a impossibilidade de continuar a gastar quase um terço do ordenado a comer fora todos os dias me fez recuar ao local que então era forçado a chamar casa. E aí comecei a cozinhar – a experimentar, a inventar, a falhar vezes sem conta, até acertar algumas. Lembro-me que a minha primeira criação foi um *spaghetti* de santola, que dava imenso trabalho a fazer e que, até hoje, ainda não vi replicado. E fui por aí fora, cozinhando cada vez mais – por necessidade, por prazer, ou só por distração.

Este livro é um pouco a memória dessas horas, desses tantos dias, desses anos todos, uns felizes outros não tanto, cozinhando sozinho e contra a solidão ou para uma mesa de 24 amigos do coração. Tem, pois, o reflexo de uma vida em que aprendi a amar o espaço-cozinha, o tempo e o pretexto da cozinha, mais do que a cozinha-culinária propriamente dita. Porque acredito mesmo que a cozinha é uma arte e uma escola de vida, assim como o é a jardinagem, a música ou a escrita. Acredito que é uma fusão perfeita entre o mar, a terra e os pássaros que voam no ar. Que é a maneira mais completa de entender e seguir as estações do ano e de escutar o tempo a passar, sem ser em vão. Acredito que aproxima os amigos, que reúne a família, que dá um sentido à casa e às coisas do mundo. Que nos aproxima do mar, da terra, das árvores, da felicidade.

Este livro é sobre isso tudo. Tem receitas, claro: umas minhas, outras de amigos, outras do domínio público. Mas tem mais (ou menos) do que apenas receitas: tem também o registo dos meus tiques e hábitos na cozinha, das manias, das teorias, porventura erradas, e até dos estados de alma – os quais, todavia, sempre variam mais depressa do que o tempo que demora a deixar estragar um refogado. Seria mesmo um livro perfeitamente inútil, não fora pelo prazer que me deu escrevê-lo e ir lembrando o que vivi, à medida que o ia escrevendo. Não é bem um livro de cozinha, mas um livro de memórias de cozinha, de dias passados na cozinha. E acerca das verdades que aí aprendi. Venha daí, então, leitor: esta noite, convido-o para jantar.



As 20 regras da minha cozinha

1 Se vai ter de cozinhar, isso tem um horário: se o almoço é às 14 ou o jantar às 21, tem de começar a cozinhar à hora adequada para tal e não quando lhe apetece ou se sente inspirado. É como a escrita.

2 Se a responsabilidade pelo resultado final é sua, não delegue nada, absolutamente nada. Não peça a ninguém que lhe vigie os tachos enquanto vai espreitar um jogo de futebol na televisão ou tomar um duche: de certeza que vai correr mal.

3 Na minha cozinha, não entram mulheres – excepto se tiverem mais de 60 anos, souberem cozinhar (coisa que vai rareando nos tempos que correm...) ou se se dispuserem a funcionar como ajudantes. Ah, mas defendo a igualdade: se na cozinha estiver uma mulher que sabe cozinhar, eu só entro com licença dela e para observar e aprender. Cada um deve ser ditador na sua cozinha.

4 Não entram mulheres, não entram conversas que distraem na pior altura, não entram telemóveis, não entra televisão, não entra a abominável rádio portuguesa e não entra música, excepto música clássica, por escolha e vontade do cozinheiro.

5 Tudo o que se vai fazer foi pensado e planeado anteriormente. Jamais avanço para a cozinha sem saber exactamente o que vou fazer e o que preciso para tal.

6 Uns dias antes, ou de véspera, assento mentalmente ou num papel tudo o que preciso de ter, e vou comprar o que me falta. Nem pensar em faltar o piripíri, a banha ou o vinho branco quando estou em plena operação!

7 Se quero cozinhar mesmo a sério, vou ao mercado abastecer-me, de manhã cedo. Só recorro ao supermercado para o que não há no mercado, e tentando evitar as grandes marcas, onde tudo é industrializado e comprado apenas pelo critério de pagar aos produtores o menos que se puder. Salvo raras excepções, as grandes superfícies de marca são os inimigos da cozinha, os vizinhos que matam o bairro, os algozes da agricultura séria, os merceiros sem brio dos tempos modernos.

8 Antes de começar a cozinhar, a cozinha tem de estar completamente arrumada e deve ir sendo permanentemente arrumada à medida que se vai deixando de precisar das coisas. Cozinhar no meio do caos e da desarrumação tira todo o prazer, até visual, e transforma a coisa num permanente sufoco. Mas quem deve arrumar é o cozinheiro: se, por desgraça, deixou entrar mulher na cozinha e se distraiu com isso, é certo e sabido que ela vai arrumar tudo sem lhe perguntar nada, a destempo e sem critério.

9 Não chego fogo à peça sem que antes tenha disposto, bem à vista, todos os utensílios de que vou precisar: o cinzeiro, o maço de cigarros e o isqueiro, o copo de vinho branco, as facas alinhadas, colheres de pau, garfos grandes, colher de prova, tábua de madeira, pegas e panos de cozinha, frigideiras, travessas de ir ao forno e panelas com as respectivas tampas (nada mais stressante, num momento que exige calma, do que andar à procura de uma tampa, que acaba sempre por cair ao chão, com um estardalhaço metálico de pôr os nervos em franja).

10 O mesmo quanto aos ingredientes que irão ser utilizados, os quais se devem dispor por ordem de entrada em cena – excepto aqueles que devem estar sempre à mão: sal, azeite, temperos, ervas.

11 No princípio era o refogado... e o refogado, base da cozinha tradicional portuguesa, não tem que saber, mas não pode falhar, nem um minuto a mais, nem a menos. Nunca deixe queimar nada por baixo: é irremediável. Mais vale deitar fora e recomeçar tudo.

12 Evite sentar-se enquanto está a cozinhar: isso desconcentra-o. Ou então sente-se num banco ou lugar alto, de onde possa ir vigiando tudo de cima e não se sinta confortável, ou distrai-se – tal como os almirantes, na ponte de comando de um porta-aviões. E vá-se esticando e fazendo exercícios respiratórios, como se estivesse no pilates.

13 Excepto em circunstâncias excepcionais, o lume é sempre fraco, o forno é baixo, a cozinha é lenta, de apurar, de ir provando, corrigindo, gozando o tempo. Para *fast-food*, que se dirijam a outro antro. E, quem tem pressa, não cozinha: manda cozinhar.

14 O mais difícil de controlar são os movimentos encadeados: quando tem três ou quatro bicos a funcionar ao mesmo tempo e várias coisas a acontecer, com *timings* diferentes. Para não entrar em perdição, tem de ter ensaiado mentalmente e antes a situação. Mas, se vir que está a perder o controlo

das coisas, o melhor é parar para pensar: apague os bicos todos e tire os tachos do lume; respire fundo e recomece, peça a peça, sem se preocupar com o atraso. Mais vale atrasado do que estragado.

15 A segunda vez que alguém irromper pela cozinha perguntando quando está pronto, atinja-o em cheio com a frigideira mais à mão.

16 Demorou-me muito tempo a ceder, mas hoje sei que o sal é a principal armadilha do cozinheiro. E, afinal, a regra de segurança é simples: de menos, pode-se sempre corrigir; de mais é que não (enfim, como aprendi com o meu amigo Zé Manuel, uma ou duas cebolas cruas, de emergência, conseguem absorver algum sal em excesso).

17 O jantar está pronto dez minutos depois de você, o cozinheiro, avisar que vai estar pronto. E, aí, a regra tem de ser absolutamente democrática e não burguesa: quem está, serve-se; quem não está, que coma frio. Já vi vários pratos, resultado de horas de trabalho aturado, serem estragados porque as senhoras tiveram de ir à casa de banho antes de ir para a mesa, porque alguém estava a atender o telemóvel ou porque alguns cavalheiros estavam entretidos na conversa, enquanto outros esperavam para se servirem. Eu sou, definitivamente, pela igualdade de direitos entre todos os sexos – homens, mulheres ou castelo-brancos – como manda a Constituição.

18 Escusado será dizer que a cozinha não é, porém, um fórum democrático, onde cada um que entra dá a sua opinião, sem lhe ser pedida. Na cozinha, há um *chef* e o *chef* é quem manda: nunca conheci um grande cozinheiro ou cozinheira que gerisse a sua cozinha em consenso democrático.

19 Faça um esgar de raiva se alguém exclamar «está ótimo!» antes de ter provado. Essa gente come qualquer coisa e elogia qualquer coisa. Não lhe servem de cobiças e só complicam o seu próprio diagnóstico.

20 Enfim, não esqueça isto: o melhor jantar do mundo pode ser estragado por pormenores, como um vinho branco que não está gelado ou um mau café, a terminar. Se, no final, tudo o que tem para oferecer é o horrendo *Nespresso*, o melhor é desistir do jantar – mesmo que o George Clooney seja um dos convidados.



