

# O ATLAS GASTRONÓMICO

UMA VIAGEM AO MUNDO  
EM 39 COZINHAS INTERNACIONAIS



**MINA HOLLAND**

Traduzido do inglês por  
**Raquel Dutra Lopes**



# CONTEÚDOS

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>11</b>
O QUE É UMA GASTRONOMIA?	14
COMO FUNCIONA ESTE LIVRO	15
<b>O ESSENCIAL NA COZINHA</b>	<b>18</b>

## EUROPA

• AS CASTAS DO VINHO	26
<b>FRANÇA</b>	<b>31</b>
NORMANDIA	34
VALE DO LOIRE	39
RÓDANO-ALPES (LYON)	45
PROVENÇA	52
<b>ESPAÑA</b>	<b>60</b>
• <i>PIMENTÓN</i>	63
CATALUNHA	64
NORTE DE ESPAÑA	71
ESPAÑA CENTRAL	77
ANDALUZIA	83
• BASES REFOGADAS	90
<b>PORTUGAL</b>	<b>92</b>
• BACALHAU	99
<b>ITÁLIA</b>	<b>100</b>
LÁCIO	103
EMÍLIA-ROMANA	112
CALÁBRIA	118
SICÍLIA	124
VENÉCIA	132
<b>EUROPA DE LESTE</b>	<b>139</b>
<b>ALEMANHA</b>	<b>149</b>
<b>ESCAN DINÁVIA</b>	<b>158</b>

## MÉDIO ORIENTE

• AÇÚCAR, ESPECIARIAS E TANTAS IGUARIAS	168
TURQUIA	172
LEVANTE	180
ISRAEL	192
IRÃ	199

## ÁSIA

• PELA ROTA DAS ESPECIARIAS	212
ÍNDIA	216
NORTE DA ÍNDIA	220
SUL DA ÍNDIA	230
TAILÂNDIA	238
VIETNAME	248
CHINA	255
• ARROZ	260
CANTÃO (GUANGDONG)	261
SICHUAN	266
• FEIJÃO DE SOJA	272
COREIA	273
JAPÃO	280

## ÁFRICA

• COISAS PICANTES	292
ETIÓPIA	297
• MANDIOCA	303
ÁFRICA OCIDENTAL	304
MARROCOS	310

## AMÉRICAS

• CALDEIRÕES DE CULTURAS	322
CALIFÓRNIA	325
LUISIANA	332
• MILHO	339
MÉXICO	340
CARAÍBAS (JAMAICA)	348
PERU	356
BRASIL	364
ARGENTINA	372
LEITURAS RECOMENDADAS	381
ONDE COMPRAR	389
CRÉDITOS	395
AGRADECIMENTOS	399
ÍNDICE REMISSIVO	401

- Indica mapa, diagrama ou caixa informativa



# INTRODUÇÃO

Nem só de grandes obras da Humanidade é feita uma cultura,  
mas também das coisas do quotidiano, como o que as pessoas  
comem e a maneira como o servem.

• LAURIE COLWIN, *Home Cooking* •

Quando comemos, viajamos.

Pense na sua última viagem. Que memórias sobressaem? Se for parecido comigo, as refeições surgem em primeiro plano quando se recorda de viagens passadas. Tortilha, dourada e a derramar-se, num domingo ocioso em Madrid; *shakshuka* a fervilhar ao pequeno-almoço em Tel Aviv; ostras abertas e sugadas das conchas numa praia de Whitstable. As memórias das coisas que vi em cada um destes lugares adquiriram uma qualidade fosca, de tom sépia, com a passagem do tempo. Mas dos pratos lembro-me a tecnicolor.

Como Proust descreveu em relação a comer uma *petit madeleine*<sup>1</sup> com o seu chá, a comida faz-nos recuar no tempo e molda-nos a memória. Os diferentes sabores, ingredientes e técnicas de culinária que experimentamos noutros espaços e momentos são também uma porta de entrada para a cultura em questão. O que comemos em determinado lugar é tão importante (ou mais) como as outras coisas que lá fizemos – idas a galerias e museus, passeios, visitas guiadas – pois a comida deixa-nos literalmente provar a vida quotidiana desse local.

Sempre que viajo, a minha prioridade é encontrar a comida mais típica de qualquer sítio onde me encontre e os melhores exemplos dela. A comida tipifica tudo o que é diferente noutra cultura e proporciona a perceção mais autêntica de como vivem as pessoas. Toda a gente tem de comer e a comida é uma linguagem comum.

Laurie Colwin, a grande romancista norte-americana já falecida, também era uma cozinheira e considerava que a comida se encontrava ao

••••

1. Os escritores adoram fazer referência a este momento proustiano – quando, no livro *Em Busca do Tempo Perdido*, o jovem Marcel se apercebe de que o paladar tem a capacidade de evocar o passado – talvez porque, de certa forma, constitui uma vitória da comida, tornando-a uma “coisa” real reconhecida pela literatura, e não apenas um capricho sentimental. Aqui fica a citação: “Donde poderia ter vindo aquela poderosa alegria? Sentia-a ligada ao gosto do chá e do bolo, mas ultrapassava-o infinitamente, não devia ser da mesma natureza [...] Combray inteira mais os arredores, tudo isso que toma forma e solidez, saui, cidade e jardins, da minha xícara de chá.” Marcel Proust, *Do Lado de Swann*.

mesmo nível que “as grandes obras da Humanidade” no que dizia respeito à formação de uma cultura. Vejo-me obrigada a concordar. Uma baguete, o adorado pão comprido francês, é a tela que recebe combinações infinitas da quintessência dos sabores gálicos (do queijo à charcutaria, e não só). Está impregnada em história<sup>1</sup> e há quem defenda que será capaz de nos dizer mais acerca da cultura francesa do que os lírios de Monet. A especialista em comida marroquina, Paula Wolfert, uma *beatnik* dos anos 60 que se movimentava entre Paris e Tânger na companhia de gente como Paul Bowles e Jack Kerouac, também perfilha as palavras de Colwin. “A comida é uma forma de ver as pessoas”, disse-me certa vez – uma afirmação tão simples, mas tão verdadeira. Ao contrário de guias de viagem e de passeios turísticos, a comida proporciona-nos um panorama íntimo do modo como as populações vivem e respiram. Quando comemos do prato de outra cultura, começamos a compreender – dentada a dentada – de que se trata.

Provar a comida de culturas diferentes não é apenas uma forma de ver gente: pode igualmente apontar uma lente distinta à própria comida. Eu recomecei a comer carne há uns anos, após doze anos como vegetariana (que comia peixe). No entanto, embora de bom grado experimentasse todo o género de cortes de carne e de órgãos, comer borrego ainda me incomodava. Desde criança que detestava o cheiro gorduroso e enjoativo do borrego a assar, uma aversão que se tornara quase patológica. Quando conheci a cozinheira libanesa Anissa Helou, durante a nossa primeira conversa revelei por acaso a minha antipatia por borrego. Ela ficou de queixo caído. Disse-me que era impossível, que eu não podia escrever um livro acerca da comida do mundo sem gostar de borrego. Uns meses mais tarde, eu estava em casa dela a comer *kibbeh* de borrego cru (ver p. 194) e a *devorá-lo*. O equilíbrio delicado do seu *sabe'bharat* (uma mistura de sete especiarias) caseiro, mais do que disfarçar, favorecia o sabor forte da carne crua, que acompanhámos com *tabbouleh* branco. Posso não gostar do borrego assado inglês, cujo cheiro pairava na cozinha dos meus avós em demasiados domingos, mas afinal adoro borrego cru, preparado numa cozinha levantina. O *ghomeh sabzi* persa (estufado de borrego com ervas e feijão-frade, ver p. 201) também foi uma revelação. Os ingredientes assumem diferentes facetas noutras cozinhas, o que pode transformar a perceção que temos deles.

••••

1. Um relato que decerto será apócrifo afirma que a baguete foi inventada durante as Guerras Napoleónicas, tendo sido criada para caber nas calças dos soldados, a fim de economizar espaço nas mochilas. Na verdade, pães compridos e finos fazem parte da gastronomia francesa há séculos, mas a baguete entretanto padronizada remonta provavelmente ao início do século xx.

Nos últimos anos, a comida na Grã-Bretanha tem assumido um estatuto semelhante ao do cinema, da literatura e da música na cultura popular, expressando os gostos da sociedade num dado momento. A comida manifesta o *zeitgeist*. Agora há tendências globais na alimentação. Em cidades cosmopolitas, de Londres a Nova Iorque, passando por Tóquio ou Melbourne, multidões acorrem a restaurantes que não aceitam reservas e servem travessas para partilhar num ambiente nada sofisticado, ou a vendedores ambulantes de comida que vendem *junk food gourmet* e pastéis minúsculos. Os profissionais mais famosos do mundo da comida – de René Redzepi, com as suas várias estrelas Michelin, a Yotam Ottolenghi, *chef* de pastelaria que reinventa a cozinha do Médio Oriente, e à cozinheira da TV Nigella Lawson – são outra faceta da cultura de celebridades. Privilegiam a criatividade na cozinha, apropriando-se de muitas influências culinárias e culturais para criarem pratos que ganham o seu cunho pessoal e pelos quais os apreciadores de comida demonstram um imenso apetite.

No meio deste entusiasmo por comida e do crescente fascínio por tendências culinárias (que parecem alterar-se com a frequência ditada pelo calendário bianual da moda), há lacunas no nosso conhecimento acerca de cozinhas “puro sangue”. Gastrónomos autodeclarados poderão saber quem é David Chang<sup>1</sup>, pedir orgulhosamente pratos de miúdos num restaurante ou defender leite cru por oposição a alternativas pasteurizadas, mas saberão precisar o que é, de facto, uma cozinha nacional ou regional? Como se define a comida do Líbano ou do Irão, por exemplo? O que distingue estas gastronomias uma da outra? Quais são os sabores principais, as técnicas de cozinha e os pratos característicos de cada uma? Em suma, o que comem – e porquê – as pessoas em diferentes partes do mundo?

Ao levar o leitor numa viagem por 39 cozinhas mundiais, o meu objetivo é desmistificar as suas características essenciais e permitir-lhe dar vida a pratos de cada uma delas. Tenha presente: quando comemos, viajamos. Trate este livro como um passaporte para visitar qualquer um destes locais e provar as iguarias que oferecem – e tudo a partir da sua própria cozinha.

••••

1. Proprietário da cadeia de restaurantes Momofuku, o *chef* coreano-americano tem duas estrelas Michelin e é também coeditor da *Lucky Peach*. Cada número desta revista gastronómica trimestral em voga tem um tema central como “Ramen”, “Comida Norte-Americana” ou “Antes e Depois do Apocalipse”.

## • O QUE É UMA GASTRONOMIA? •

O académico/agricultor norte-americano Wendell Berry disse uma vez que “comer é um ato agrícola”, chamando a atenção para o facto de que o que comemos num dado lugar reflete o terreno e o clima onde a produção local nasce e cresce. Porém, isto é uma simplificação excessiva, que tem em conta apenas a geografia.

Na verdade, uma gastronomia é o fruto do amor da geografia e da história. As invasões, o imperialismo e a imigração imprimem na paisagem a influência do movimento dos povos, criando gastronomias que são únicas desse lugar mas, por definição, híbridas – como a da Sicília, onde Gregos, Romanos, Normandos, Árabes, Espanhóis, Franceses e, em tempos mais recentes, Italianos ocuparam, cada povo a seu tempo, o governo. Hoje em dia, os pratos sicilianos expressam tanto as gentes que habitaram a ilha como a riqueza de produtos mediterrânicos ali disponíveis.

Aprendi que não há uma cozinha “puro sangue”; todas são híbridas, rafeiras como um cão que se vá buscar ao canil. Até as gastronomias com o carácter nacional e regional mais distintivo resultam de diferentes tradições humanas, fundidas com a geografia física e os seus produtos hortícolas<sup>1</sup>. Algumas cozinhas são muito mais jovens do que outras – as do Novo Mundo, por exemplo – mas o nosso conhecimento da história mais recente em que se formaram oferece-nos uma lição fascinante acerca de como se desenvolve uma gastronomia.

Por exemplo, iremos viajar até à Califórnia (ver p. 325) não apenas por eu ter o que poderá, com toda a justiça, ser descrito como um apego abertamente sentimental a esse lugar, mas porque acredito que alterou a forma como olhamos para a comida. Grande parte da revolução gastronómica que tem ocorrido no Reino Unido nos últimos anos pode ser atribuída ao *Golden State* e à sua forma distintiva de abordar a fusão das várias tradições culinárias que herdou. São os alicerces de algo completamente novo – derivativo, mas autêntico.

Gosto de pensar nas gastronomias como guisados – é frequente terem componentes idênticos ou similares, mas resultados completamente diferentes. Veja-se quão distintas são as gastronomias indiana e marroquina, apesar de muitas similaridades fundamentais: potes

••••

1. Existe, contudo, uma diferença importante entre isto – a fusão gradual da geografia e da história para formar uma gastronomia – e a autointitulada “cozinha de fusão”, criada por um determinado *chef* nos dias atuais.

de barro, estufados e, o que é ainda mais significativo, as especiarias particulares que têm em comum: cominho, curcuma, canela e misturas infinitas destas e outras. Como terá oportunidade de confirmar no mapa da Rota das Especiarias das pp. 212-215, o intercâmbio de terreno e gentes – geografia e história – dá a cada cozinha que exploro neste livro uma química única e uma magia individual.

### • COMO FUNCIONA ESTE LIVRO •

Definir um ADN exaustivo de 39 gastronomias do mundo não seria uma tarefa simples. Este livro pretende tão-somente ser um ponto de partida, um guia de consulta para quem tenha uma curiosidade incipiente acerca das bases que formam algumas das cozinhas essenciais do mundo. Fala de sabores e ingredientes – que especiarias são usadas, se se prefere óleo ou manteiga (ou se não se usa gordura, de todo) –, bem como da forma como se cozinham e servem os ingredientes. Realcei características essenciais de cada gastronomia nas Listas de Compras, a lista essencial de produtos para cada gastronomia que visitaremos na nossa viagem. Também lhe proporcionei umas quantas receitas realmente típicas de cada local. Se ficar desejoso de saber mais, recorra às Leituras Recomendadas da p. 381, onde encontrará livros sugeridos sobre cada uma das gastronomias, escritos por especialistas.

As Listas de Compras não pretendem ser catálogos definitivos, mas antes uma indicação do género de coisas que poderá ter à mão (para além d'O Essencial na Cozinha – ver p. 18) quando cozinha de acordo com uma tradição em particular. Incluem ingredientes que me parecem únicos ou típicos de certos lugares – como pimenta-de-sichuan, da província chinesa de Sichuan, limas secas do Irão ou *pimentón* em Espanha – e que, espero, o inspirarão a ler o capítulo em questão antes de embarcar na sua viagem culinária. Parta do princípio de que, na maior parte das vezes, as Listas de Compras não incluirão os ingredientes que coloquei na d'O Essencial na Cozinha, a menos que queira sublinhar a prevalência de algum num determinado lugar – grão-de-bico no Mediterrâneo, por exemplo, ou pasta de *tahini* no Levante e em Israel. Por mais importantes que sejam para certa gastronomia, coisas como azeite extravirgem e alho não constarão das Listas de Compras: são ingredientes básicos que devem encontrar-se em

qualquer cozinha bem apetrechada, independentemente da tradição culinária a que queiramos dedicar-nos.

Sempre tive uma abordagem bastante descontraída no que diz respeito a seguir receitas. Estas podem ser tremendamente úteis para nos ajudarem a dar vida a um prato, mas muita gente agarra-se à ideia de que uma receita é um conjunto fixo de regras; isso, pelo contrário, revela-se uma receita para o desastre. O meu conselho será, pois, que faça o que lhe parecer bem. Ponha mais sal ou evite coentros, se é isso que o gosto lhe dita, sele o bife ou frite a omeleta durante uns minutos a mais ou a menos, de acordo com a sua sensibilidade. Ninguém conhece melhor quer o seu paladar, quer o seu equipamento de cozinha, pelo que deverá fazer-se valer da margem criativa necessária.

Segundo a mesma linha de raciocínio, se quiser mesmo preparar uma destas receitas mas não conseguir encontrar um ingrediente ou lhe faltar algum equipamento, não deixe que isso o dissuada. Tente simplesmente substituir pelo equivalente mais próximo que lhe for acessível. Nem toda a gente tem acesso à mina que é a parte oriental de Londres no que diz respeito a lojas de produtos turcos, por exemplo, nem tem um *tajine*, e eu acredito piamente que é possível criar sabores autênticos sem seguir uma receita à letra.

Na página 18, encontrará uma lista do que considero O Essencial na Cozinha – trata-se do equipamento e dos ingredientes que prefiro que nunca me falem. Uma lista deste tipo varia obviamente de pessoa para pessoa, e poderá dar-se o caso de o leitor considerar que a minha não reflete o modo como gosta de comer mas, segundo a minha experiência, aquilo que incluí permite-me engendrar algo apetitoso de vários cânones culinários sem grande dificuldade.

Embora seja em parte um livro de consulta, *O Atlas Gastronómico* é também profundamente pessoal, revelando os meus interesses e experiências culinários. É um reflexo dos locais onde estive, das pessoas com quem falei e do que gosto de comer. Dado que selecionei apenas 39 de inúmeras gastronomias de todo o mundo, é evidente que haverá lacunas, mas escolhi as que considero particularmente decisivas para os nossos hábitos alimentares contemporâneos. (Uma revelação em específico foi o quanto a gastronomia persa – as antigas tradições culinárias do país hoje em dia conhecido como Irão – influenciou as principais cozinhas que conhecemos e adoramos: a indiana, a turca, a levantina, a mediterrânica. Verá que as influências persas aparecerão muitas vezes ao longo deste livro.) Para três países europeus (França,

Espanha e Itália), bem como para a China, a Índia e os Estados Unidos, inclui mais do que uma região. A meu ver, são gastronomias de tal forma estabelecidas e com tantas nuances regionais que não se justificaria amalgamar esses vários enclaves culinários.

O meu desejo é que este livro possa ficar igualmente bem na sua mesa de cabeceira e ao lado do seu fogão – que tanto seja um livro para ler como um livro a partir do qual cozinhe. O meu trabalho de jornalista gastronómica oferece-me a oportunidade de conhecer alguns *chefs*, especialistas culinários e escritores incrivelmente talentosos, nos quais me inspirei e de quem obtive dicas práticas. Em cada capítulo, encontra uma sumidade acerca da gastronomia em questão. São demasiados para que os mencione aqui, mas todos foram generosos com o seu tempo, conhecimento e cozinhados. (Fui bem alimentada enquanto escrevia este livro.)

Espero que goste de ler e de cozinhar com *O Atlas Gastronómico* e que, com o auxílio deste, se sinta inspirado a lançar-se em incursões internacionais a partir da sua cozinha, a recordar locais que já visitou ou a entusiasmar-se com futuras viagens.

*Bon voyage e bon appétit!*



# O ESSENCIAL NA COZINHA

## • EQUIPAMENTO •

Quando digo “essencial”, é mesmo disso que estou a falar. Já li muitos livros de cozinha que partem do princípio de que temos uma mandolina, uma batedeira com suporte e taça, até um forno *sous vide*, e todos estes equipamentos têm o seu lugar – mas eu não classificaria nenhum deles como essencial. A maioria das receitas apresentadas nestas páginas não requer material demasiado especializado. Lembre-se de que isto é comida caseira do mundo, pelo que deverá precisar apenas dos acessórios mais rudimentares de uma cozinha doméstica funcional.

Sou da opinião de que demasiados aparelhos culinários só confundem as coisas e, pessoalmente, evito usar tudo o que me deixe os dedos em risco com uma lâmina elétrica ou que implique demasiada lavagem entediante. Posto isto, uma liquidificadora, por exemplo, é sem dúvida um instrumento útil para quem queira fazer patês, molhos, sopas e por aí fora, pelo que entra na minha lista.

A minha lista preferida de equipamento essencial de cozinha é “A Batterie de Cuisine da Pessoa Pouco Tecnológica”, que consta do livro *Home Cooking*, de Laurie Colwin. (Se lhe agrada tanto ler acerca de comida como cozinhá-la, e se gosta de escrita gastronómica cáustica, mordaz e um pouco acutilante, terá de comprar este livro.)<sup>1</sup> Repetiria a maioria das recomendações de Colwin, embora em muitos casos ela sugira que se tenha um par da mesma coisa (espátulas, ou até panelas de sopa), que, a meu ver, nem sempre são absolutamente essenciais, sobretudo quando se tem um parceiro/companheiro de casa/pai/outro escravo disposto a ir lavando enquanto nós cozinhamos.

Assim, aqui fica uma pequena lista do que considero necessário para preparar qualquer uma das receitas que apresento neste livro e, na verdade, para poder improvisar em qualquer das gastronomias que investiguei. O saca-rolhas e o rádio são opcionais, como é óbvio, mas se o leitor for minimamente parecido comigo...

••••

<sup>1</sup>. No final do livro é apresentada uma lista de todas as obras referidas pela autora e, quando disponível, a edição portuguesa. Laurie Colwin não se encontra traduzida em português. (N. da T.)

> UMA GRANDE FRIGIDEIRA ANTIADERENTE – Não tem de ser dispendiosa. Comprei a minha por cerca de dez euros no supermercado.

> PANELAS – Uma de fundo pesado, como as *Le Creuset*, que também possa ir ao forno, e uma mais leve, de tamanho médio (repito, do género acessível que se encontra no supermercado). É realmente útil ter duas à mão.

> UM WOK – Acessório indispensável na cozinha de um estudante por volta de 1998, continua a ser muito prático para saltear vegetais rápida e eficazmente, para que fiquem cozidos sem deixarem de estar estaladiços e deliciosos.

> UM TABULEIRO PROFUNDO DE IR AO FORNO / UMA ASSADEIRA

> UMA CAÇAROLA

> UMA PANELA DE PRESSÃO – Poder-se-á dizer que não se trata de uma coisa essencial, mas é mesmo útil quando nos habituamos a fazer estufados, ou apenas para amaciar ingredientes em pouco tempo. Por regra, as panelas de pressão requerem menos água e, ao serem cozinhados durante um período mais curto, os ingredientes mantêm-se mais macios (carne), mais estaladiços (legumes) e cheios de nutrientes (em comparação com uma cozedura normal). São relativamente acessíveis em lojas de produtos para a casa.

> UM COADOR

> UMA TIGELA GRANDE – Não importa se é de vidro, de metal ou de plástico, mas ter uma ou duas é sempre prático.

> UMA BOA FACA AFIADA

> UM GARFO DE COZINHA

> UMA TÁBUA ESTÁVEL – A palavra “estável” é importante. Nada é pior do que a tábua deslizar de um lado para o outro enquanto trabalhamos (e isso também é perigoso havendo facas à mistura, obviamente). Invista numa tábua sólida e pesada de madeira, se possível.

> UMA PICADORA DE ALIMENTOS OU UMA LIQUIDIFICADORA

> UM ALMOFARIZ – Um que tenha uma base pesada (o meu é de granito). Fiquei a saber que, para uma verdadeira emoção neandertal, nada como moermos as nossas próprias especiarias.

> UM RALADOR FINO

> UM DESCASCADOR

> UMA COLHER DE PAU

> UMA ESPÁTULA – Nunca deixo de me maravilhar com a forma como estes objetos conseguem rapar *até à última gota* o que eu tiver misturado numa taça.

> TRAVESSAS / TAÇAS DE LEVAR À MESA – A minha forma preferida de servir, e de comer, é de grandes taças ou travessas. Acho que é uma maneira mesmo simples de fazer com que a comida fique linda, por mais simples que possa parecer antes de ter sido disposta. O húmus, por exemplo, pode ser apenas uma pasta de aspeto bege (ora que espanto) quando acaba de ser misturado. Mas transferido para uma tigela bonita de cerâmica, com um pouco de bom azeite por cima e uns pozinhos de *za'atar* (ver p. 214), fica encantador.

> UM JARRO MEDIDOR

> UMA BALANÇA DE COZINHA

> UMA BATEDEIRA – É bom ter uma elétrica, mas não é estritamente essencial.

> UMA PENEIRA GRANDE DE REDE FINA

> UMA FORMA DE BOLOS – As de mola são especialmente boas.

> UMA FORMA PARA TARTES (DE FUNDO REMOVÍVEL)

> UMA SELEÇÃO DE *TUPPERWARES* – Não são apenas para as donas de casa dos anos 70. São muito úteis se quisermos preparar algo para usar ou servir depois, e para guardar sobras.

> PELÍCULA ADERENTE E PAPEL MANTEIGA

> SACA-ROLHAS

> RÁDIO DE COZINHA



## • INGREDIENTES •

Esta é uma lista de todos os ingredientes que tento manter na minha despensa para poder partir do Reino Unido sempre que tenho vontade – são os meus veículos comestíveis, por assim dizer. Sinto que tê-los à mão me garante que serei capaz de criar qualquer coisa interessante, internacional e autêntica do pé para a mão, desde um caril com leite de coco a um molho para uma massa ou um patê levantino.

Tal como tudo o resto, esta lista é pessoal e baseia-se na comida que me agrada. Por exemplo, raramente faço carne quando cozinho só para mim ou para mais uma pessoa, a menos que o tenha planeado atempadamente. Se tem um pendor mais carnívoro do que eu, recomendo que tenha algum chouriço e/ou toucinho no frigorífico para acrescentar a molhos de massas ou sopas. Talvez queira guardar também alguma espécie de carne picada no congelador – vaca ou porco para almôndegas, molhos de massas ou pratos orientais simples. Um pequeno pedido: tente usar carne de pecuária biológica sempre que possível. Sabe muito melhor – já para não dizer que lhe fará melhor, bem como ao mundo.

Recomendo que cultive as suas próprias ervas aromáticas. É uma alternativa muito mais ecológica do que comprá-las no supermercado, para além de que as ervas nesses pacotes de plástico se estragam muito depressa. Melhor ainda: cultivarmos as nossas próprias ervas aromáticas é uma forma recompensadora e económica de produzirmos os nossos próprios ingredientes – e, além disso, ingredientes capazes de transformar um prato por completo. Para começar, basta que compre um canteiro de janela e o encha de tomilho, hortelã, salsa e manjeriço. Tudo o que estas plantas precisam é de boa exposição solar e de água com regularidade. E, já que estamos a falar do assunto, pode partir do princípio de que todas as ervas aromáticas referidas nas receitas serão frescas, a menos que se diga o contrário.

> PRODUTOS FRESCOS • cebolas (brancas ou roxas) • cebolinha-verde • alho • gengibre • limão • lima • beringela • curgete • espinafres • tomate • ervas aromáticas: salsa, coentros, manjeriço, hortelã, tomilho • um bom pão

> NO FRIGORÍFICO • manteiga sem sal • ovos • leite • iogurte grego • queijo parmesão • *tahini* (pasta de sésamo) • limões confitados

> NO CONGELADOR • ervilhas • pão ralado • salsa cortada • pão tipo *pitta*

> NO ARMÁRIO • massa e *noodles* • arroz *basmati* • cuscuz • farinha de trigo • açúcar granulado • fermento • cacau em pó • essência de baunilha • chocolate preto • azeite extravirgem de boa qualidade • óleo de sésamo • vinagre balsâmico – também de boa qualidade: variam mesmo muito • vinagre de vinho branco • molho de soja • molho de peixe • tomate em conserva • pasta de tomate • grão-de-bico em lata • leite de coco • piri-piri em pó • especiarias secas: canela, cominhos, sementes de funcho, pimentão-doce, coentros em pó, sementes de alcaravia, *garam masala*, cravinho • ervas aromáticas secas: estragão, orégãos, alecrim • pimenta-preta • sal grosso • lentilhas cor de laranja • anchovas em conserva • alcaparras em conserva • azeitonas • mel • *Marmite*<sup>1</sup>



••••

<sup>1</sup> Pronto, esta é opcional. Não vai encontrar Marmite neste livro, mas o meu armário *nunca* deixa de o ter, pelo que não posso deixá-lo de fora desta lista. Manteiga, *Marmite* e pimenta-preta sobre um prato de massa continua a ser a minha solução para um frigorífico vazio... e uma ressaca.

(Nota da tradutora: *Marmite* é um produto tipicamente britânico, popular também na Austrália e na Nova Zelândia. À base de levedura de cerveja, trata-se de uma pasta para barrar extremamente salgada.)



EUR



**OPA**

## AS CASTAS DO VINHO

Tal como eu, as uvas são dadas à viagem. Têm percorrido o mundo em busca das melhores condições para se desenvolverem. Se é apreciador de vinho, saberá que várias das castas crescem por todo o mundo, mas com características muito diferentes que se refletem nos vinhos que produzem. Um *Syrah* do vale do Ródano francês é um bicho completamente distinto de um do Sul da Austrália, por exemplo. Incluí este mapa para demonstrar a influência francesa na gastronomia internacional a partir de uma perspectiva diferente. Demonstra para que lugares do Novo Mundo viajaram as principais castas francesas, e as qualidades que as definem encontram-se explicadas nas páginas seguintes.

### **COSTA OCIDENTAL DOS EUA**

Chardonnay  
Merlot  
Cabernet Sauvignon  
Pinot Noir

### **CHILE**

Merlot  
Cabernet Sauvignon  
Sauvignon Blanc  
Carménère

### **ARGENTINA**

Malbec  
Cabernet Sauvignon





**VALE DO LOIRE**

Sauvignon Blanc  
Chenin Blanc

**BORGONHA**

Pinot Noir  
Chardonnay

**VALE DO RÓDANO**

Shiraz (Syrah)  
Grenache

**BORDÉUS**

Carménère  
Merlot  
Cabernet Sauvignon  
Malbec

**FRANÇA**

**ÁFRICA DO SUL**

Chenin Blanc  
Pinotage (casta híbrida)

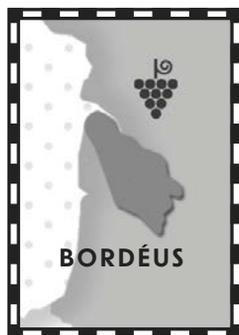
**AUSTRÁLIA**

Shiraz (Syrah)  
Cabernet Sauvignon  
Merlot  
Chardonnay

**NOVA ZELÂNDIA**

Sauvignon Blanc  
Pinot Noir

## AS CASTAS DE BORDÉUS



Bordéus é mais conhecido por castas como a *Cabernet Sauvignon* (elevada concentração de taninos, acidez elevada) e *Merlot* (mais encorpada, mais frutada). Estas são cultivadas sobretudo nas margens esquerda e direita, respetivamente, do estuário da Gironda, e é frequente serem mescladas para darem origem a vinhos famosos como o *Médoc*, o *St. Emilion* ou afamados vinhos *châteaux*, como o *Margaux*. Estas castas têm viajado imenso, medrando na abundância de luz solar e temperaturas extremas do Novo Mundo, seja nos EUA, na Argentina, no Chile ou na Austrália. Nestes locais, dão azo a vinhos “maiores” (mais encorpados, com mais taninos, o que é indicado pela sensação seca que um vinho tinto nos deixa na boca) do que as suas contrapartes francesas mais reservadas. O *Malbec* também é tradicionalmente uma casta de Bordéus e continua a ser cultivada nos arrabaldes de Cahors. Contudo, adapta-se melhor aos *terroirs* da Argentina, que ganhou renome internacional pelos “grandes” *Malbecs* que as suas altitudes elevadas e temperaturas extremas produzem.

## AS CASTAS DO VALE DO LOIRE



Internacionalmente, o vale do Loire é mais conhecido pelas suas refinadas variedades de vinho branco de elevada acidez, como *Sauvignon Blanc* (pensemos no *Sancerre* e no *Pouilly-Fumé*) e *Chenin Blanc* de Vouvray. O *Sauvignon Blanc* tem a sua expressão mais popular na Nova Zelândia, onde as vinhas de áreas como Marlborough Estate produzem vinhos brancos distintivos, com um sabor a *kiwi* (pura coincidência!)<sup>1</sup> e quase gramíneos. O Chile, a Argentina e os EUA produzem *Sauvignon Blancs* mais redondos do que quer os originais franceses, quer os da Nova Zelândia. É muito comum uma casta ficar de tal modo associada a vinhos do Novo Mundo que as suas origens francesas são esquecidas. Um exemplo disto são os vinhos brancos ligeiramente gasosos e de elevado teor alcoólico de Vouvray, elaborados a partir de *Chenin Blanc*, uma casta que estabeleceu o seu nome como o emblemático vinho branco da África do Sul.

••••

1. Os neozelandeses são conhecidos como *kiwis*. (N. da T.)

## AS CASTAS DA BORGONHA



Os vinhos da Borgonha são frequentemente considerados os melhores do mundo, com os brancos *Puligny-Montrachet* e *Chablis* e os tintos *Nuits-St.-Georges*. Os vinhos brancos da Borgonha são produzidos a partir da casta *Chardonnay*. Esta continua a suscitar sensações contraditórias entre algumas pessoas, que o associam aos vinhos de produção barata do Novo Mundo, como aqueles do vale central da Califórnia ou o vinho australiano de pacote. [Eu cresci com o mantra dos meus pais, «Tudo Menos *Chardonnay*», devido a associações menos favoráveis a esta casta durante a década de 1990.] Na verdade, trata-se de uma casta versátil que proporciona vinhos do Novo Mundo de qualidades variadas, desde o nível básico ao mais sofisticado na costa ocidental dos EUA e na América do Sul, na Austrália e na África do Sul. *Pinot Noir* é uma das variedades mais ligeiras de tinto, que produz vinhos tão adequados a refeições vegetarianas como a pratos de peixe ou carne. Pode ter notas de cogumelos, quase de caça, e tem sido cultivada com sucesso no Novo Mundo, sobretudo na costa oeste dos EUA (em locais como o vale de Napa e o estado do Oregon), na Nova Zelândia e na África do Sul, que também desenvolveu uma casta híbrida, uma mescla de *Pinot Noir* e *Cinsault*, chamada *Pinotage*.

## AS CASTAS DO RÓDANO



O vale do Ródano é mais célebre pela produção de casta de *Syrah* e *Grenache*. Trata-se de uma vasta área que, embora referida de forma abrangente como “o vale do Ródano”, na verdade se divide mais precisamente em duas zonas: o Ródano do norte e o Ródano do sul. O Norte é mais conhecido por vinhos puros da casta *Syrah*, como *Crozes-Hermitage* e *Saint Joseph*, enquanto o Sul é mais conhecido por misturas de *Grenache* como *Côtes du Rhône* e, numa gama mais elevada, *Châteauneuf-du-Pape*. Os *Syrah* são conhecidos pelas suas notas fumadas, a frutos silvestres, e sabores apimentados. Têm sido cultivados com muito sucesso (e fama) nos vales australianos, como o vale de Barossa e a região de McLaren Vale, onde são designados *Shiraz* e constituem alguns grandes vinhos tintos de renome. A casta *Grenache* dá-se bem em climas quentes e também se encontra em Espanha, onde é conhecida como *Garnacha*.

## • O IMPACTO DA FILOXERA •

No século XIX, uma terrível praga das videiras, conhecida como filoxera e semelhante a um pulgão, devastou as vinhas europeias. Estima-se que dois terços a nove décimos de vinhas tenham sido destruídas, e várias áreas de França foram particularmente atingidas. O inseto terá provavelmente sido levado para a Grã-Bretanha por um grupo de botânicos que tinha estado a recolher espécimes na América, de onde o inseto é originário (o que torna as videiras americanas mais resistentes à praga do que as suas congéneres europeias). Daí, alastrou-se lentamente pelo continente. Algumas variedades foram praticamente extinguidas nas suas terras nativas. Espécimes de castas de Bordéus, como *Malbec* e *Carménère*, já tinham sido levados para o Novo Mundo, proporcionando a estas variedades uma proteção duradoura. Hoje em dia prosperam na Argentina e no Chile, respetivamente— são quase as uvas emblemáticas destes países —, mas são, por comparação, raras em França. A produção de *Malbec* em Bordéus é reduzida, enquanto a *Carménère* é considerada a “uva perdida” da região. O *Malbec* argentino é afamado pelas suas notas de violeta, abaulhadas e fumadas, enquanto o *Carménère*, também fumado, é conhecido pelo seu carácter de groselha negra.



# FRANÇA

Os Franceses [...] atribuem à consideração da mesa o mesmo apreço, respeito, inteligência e interesse animado que têm por outras artes, pela pintura, pela literatura e pelo teatro.

• ALICE B. TOKLAS, *The Alice B. Toklas Cook Book* •



Desde há muito que os Franceses encaram a comida como uma arte sofisticada. Terão sido porventura os primeiros a adotar a noção de que um prato poderia, à semelhança de um quadro ou de um romance, ser uma obra-prima por direito próprio<sup>1</sup>. E enquanto o resto da Europa se tem aproximado aos poucos de tais ideias, a *haute cuisine* continua a ser liderada e executada de modo mais clássico pelos nossos vizinhos gálicos.

Porém, o maravilhoso da comida francesa é que, não obstante toda a pompa e circunstância, a cultura das estrelas Michelin<sup>2</sup> não é de forma alguma a única coisa que interessa. Os Franceses orgulham-se muito da sua comida a todos os níveis de produção e consumo, com algumas das matérias-primas mais destacadas do mundo. Do patê e do vinho rústicos a pão crocante, branco e suave, talvez molhado num vibrante *pot-au-feu* (um guisado de carne e legumes, a que Anthony Bourdain chamou “*soul food* para esquerdistas”); ou *boeuf bourguignon* (o estufado de Borgonha, que consiste em carne de vaca e legumes num molho de folhas de louro, bagas de zimbro e *Pinot Noir*), a cultura gastronómica francesa celebra tanto belos ingredientes como os pratos que deles resultam.

Observando um bom mapa das estradas de França, depressa nos apercebemos de que grande parte dos ingredientes celebrados por todo o mundo é francesa. Numerosas vilas e aldeias que partilham os

• • • •

1. Marcel Proust, que poderá ser considerado o maior escritor de França, encontra-se, afinal de contas, inextricavelmente associado, no imaginário popular, a um bolo – veja-se a p. 11.

2. Os irmãos Michelin, fundadores da companhia de pneus Michelin, criaram o primeiro *Guia Michelin* de restaurantes em 1900, numa tentativa de encorajarem o entusiasmo por passeios automobilísticos até às recomendações gastronómicas. Em 1926, deram início ao sistema de avaliação por estrelas, atualmente a indicação mais elevada e internacionalmente reconhecida das credenciais de um restaurante.

nomes com um produto alimentar local espalham-se pelas estradas, correndo como veias pelo corpo da França: Dijon, Camembert, Pithiviers, Cognac... Os Franceses têm gastronomia no sangue, *vivem-na*, pura e simplesmente. Acho que será justo afirmar que possuem um nível superior de conhecimento gastronómico, algo que notoriamente falta noutros locais, em particular (mesmo depois da tão badalada revolução alimentar) no Reino Unido. Por exemplo, trabalhar no setor da restauração proporciona um estatuto completamente distinto. Lá, espera-se que o pessoal seja altamente entendido em comida e vinho, de forma a poder responder às questões mais curiosas dos clientes. Qual é a técnica do cozinheiro para preparar o molho bearnês? Por que razão uma safra de *Côte-Rôtie* é melhor do que outra? E por aí fora.

Foi o *chef* escritor francês August Escoffier<sup>1</sup> quem disse: “Se tivesse sido um italiano a sistematizar o mundo da cozinha, esta seria considerada italiana.” Embora as tendências culinárias venham e vão, a cozinha francesa mantém-se como um ponto de referência para outras culturas culinárias e imbuí-se de intemporalidade. A formação clássica de um *chef* baseia-se na cozinha francesa – nas suas técnicas, equipamentos, sabores e combinações de ingredientes, atitude em relação ao vinho –, à qual os cozinheiros poderão acrescentar o seu próprio toque ou, de igual forma, que poderão aplicar a outra gastronomia. Aprendendo a cozinhar como os Franceses, podemos partir à conquista do mundo. Ou melhor, *du monde!*

Poderá argumentar-se que a emergência da cozinha modernista – pensemos nos empreendimentos em Espanha e na Escandinávia (El Bulli e noma, respetivamente) – não teria acontecido se a cozinha francesa não tivesse preparado o caminho. Ao dominar a técnica (simples, mas enganadoramente traiçoeira) para fazer coisas como molhos e *roux*, bem como para apresentar criações culinárias de forma imaculada, a França estabeleceu o padrão de exigência – um precedente sobre o qual os desenvolvimentos culinários posteriores puderam erigir as suas inspirações. Coincidindo com o declínio da aristocracia, foi nesta altura que a comida francesa se tornou “sistematizada” (para tomar de empréstimo o termo de Escoffier), na sequência de uma vaga de inaugurações de restaurantes de antigos cozinheiros privados. A cozinha francesa, tal como a conhecemos, com os seus molhos

••••

<sup>1</sup> August Escoffier (1846-1935) é o cozinheiro francês reconhecido possivelmente como a figura mais importante para o desenvolvimento da cozinha francesa moderna. *Le Guide Culinnaire*, publicado em 1906, é a sua obra mais conhecida – um livro de receitas e de consulta que ainda hoje continua a ser um marco de referência para *chefs* de todo o mundo.

pesados e apresentação imaculada, desenvolveu-se pois em resultado das mudanças no sistema de classes francês. A cultura da restauração tornou-se, e continua a ser, fulcral para o avanço da cozinha francesa, permitindo que pessoas fora dos meios mais privilegiados tivessem acesso a desenvolvimentos culinários que anteriormente eram pertença exclusiva de uma esfera nobre.

Durante muito tempo, a comida francesa gozou de uma época dourada de veneração internacional, tanto da parte de cozinheiros como de consumidores. Nos últimos vinte anos, inovações noutros lugares – as criações diabólicas de Ferran Adrià no já encerrado El Bulli, em Espanha, por exemplo – levaram a que a comida francesa fosse relegada por alguns, que a consideraram pouco estimulante. Isto para mim, contudo, passa ao lado da verdadeira questão. A inovação não é realmente o que se encontra no cerne da cultura gastronómica francesa. O fator-chave é a técnica – quantidades e tempos precisos –, tal como ter os ingredientes certos, obtidos dos melhores locais, e uma excelente apresentação. A capacidade francesa de repetir esta fórmula vezes sem conta é, sem dúvida, uma arte.

Abordei apenas quatro das regiões de França, cada uma com ofertas culinárias que refletem a sua mescla de climas e culturas. A Normandia, onde a paisagem e os produtos são, em muitos sentidos, similares aos do Sul de Inglaterra, onde florescem pomares e gado bege pasta; o vale do Loire, uma das áreas vinícolas mais frescas de França, onde abundam ótimas frutas e vegetais e peixe de rio; a região alpina do Ródano, centro da charcutaria francesa, que alberga a capital gastronómica, Lyon; e a Provença, onde os sabores do Mediterrâneo francês confluem em pratos que sabem a raios de sol.

# NORMANDIA

Para mim, foi uma revelação da alma e do espírito.

• JULIA CHILD •



Numa entrevista ao jornal *The New York Times*, Julia Child<sup>1</sup> descreveu a sua primeira refeição em Rouen, na Normandia, da seguinte forma: comeu ostras e *sole meunière* e bebeu bom vinho, provando a frescura e a disponibilidade de marisco acabado de apanhar e o entusiasmo de disfrutar de bela comida na sua terra de origem. A Normandia pode ficar mesmo do outro lado do canal da Mancha, mas não deixa de haver uma mudança fundamental na atitude em relação à comida quando se chega lá vindo de Inglaterra. Esta “revelação” que Child experimentou é um êxtase gastronómico emanado de um lugar onde a comida é absolutamente fulcral. Chegámos a França. Comer é viver e viver é comer. *Bienvenue*.

Não há uma grande técnica, nem sequer é preciso cozinhar muito, para recriar uma autêntica refeição normanda. Isso não se aplica a outras áreas de França, pelo que a Normandia será a primeira paragem perfeita na viagem do cozinheiro doméstico, pois permite-nos provar autêntica comida francesa sem demasiado esforço. Esta é a cozinha de que se fazem os melhores piqueniques: é o lar da melhor manteiga, do queijo mais famoso, da cidra mais deliciosa e, tal como por toda a nação, de pão impecável. A Normandia chama a atenção para a simplicidade fundamental da boa comida, a composição elementar de uma refeição satisfatória, e dá ênfase ao talento dos produtores, mais do que ao dos cozinheiros. Poder-se-ia alegar que a Normandia tem menos “cozinha” do que outras regiões francesas, tão-somente porque muitas vezes os ingredientes falam por si, no seu estado natural. Os elementos da comida normanda derivam das áreas verdes do Pays

••••

<sup>1</sup> Julia Child foi uma cozinheira, autora e celebridade televisiva norte-americana a quem se deve a divulgação da cozinha francesa nos EUA, através da publicação da obra seminal *Mastering the Art of French Cooking*. Em 2009, Meryl Streep interpretou a excêntrica e difícil Child no filme *Julie & Julia*, acerca do desafio a que uma *blogger* se propôs: cozinhar todas as receitas desse livro num ano.

d’Auge, onde as *vaches des lunettes* (“vacas com óculos”, assim chamadas por causa das manchas que têm à volta dos olhos) pastam e onde navalheiras e búzios dão às costas cinzentas e melancólicas das praias tão apreciadas pelos impressionistas.

Como capital francesa dos laticínios, a Normandia é – bastante literalmente – *la crème de la crème*. Os queijos, por norma, recebem o nome das suas terras – Pont l’Evêque, Livarot e, claro está, Camembert (uma aldeia surpreendentemente pequena, que tem apenas uma igreja, um museu e uma banda sonora de *muuus*) – e a casca grossa e a pungência tornam-nos memoráveis, combinando perfeitamente com a secura da cidra local. O queijo *camembert* foi desenvolvido durante a Revolução Francesa por uma tal Marie Harel, agricultora normanda e queijeira local, que deu abrigo a um dos padres em busca de refúgio no campo. O padre em questão, por acaso, era de Brie. Segundo se conta, terá partilhado com Harel o segredo de fazer queijo estilo *de brie*, e o resto é história. Depressa se tornou o queijo mais popular em França, icónico, nas suas caixinhas redondas de madeira, as quais, juntamente com uma borrifadela de penicilina para o conservar, permitiram que o queijo viajasse<sup>1</sup>. Meio milhão de caixas terão sido enviadas por semana para as trincheiras durante a Grande Guerra.

Uma boa manteiga abre naturalmente caminho para uma pastelaria consumada. Na Normandia, a massa folhada é usada para fazer a adorada *tarte tatin* e os *douillons*, nos quais camadas de massa envolvem um recheio de maçã ou pera caramelizada; a crosta doce está presente numa panóplia de tartes de fruta (veja-se na p. 37 a receita da minha mãe de uma tarte de maçã de inspiração normanda) e o brioche, que se encontra por toda a França, alcança um apogeu de voluptuosidade.

Pomares carregados de maçãs a amadurecer em árvores velhas e nodosas criam uma manta de retalhos verdejantes pela Normandia. Quanto às maçãs, podem ser divididas em dois campos – as que são para comer e as que se destinam à produção de cidra ou de *Calvados*. A cidra normanda é seca – ou pode ser, se assim o preferir. Eu adoro as notas fumadas das cidras brutas envelhecidas em carvalho, feitas na vila de Calvados, e também o próprio *Calvados* – a aguardente de maçã pela qual a região é afamada. Esta bebida é largamente utilizada para

••••

1. O *camembert* varia imenso – no museu de Camembert, o preço do bilhete inclui a possibilidade de provar três queijos de distintos graus de maturidade –, mas o que todos os tipos têm em comum é a caixa redonda de madeira com marcas características (e colecionáveis) gravadas no tampo. O queijo *Livarot* é um gosto mais difícil do que os populares *Camembert* ou *Pont L’Evêque* (o qual se apresenta num distinto molde quadrado), que tem uma casca dourada quase estaladiça.

cozinhar, seja na *tarte aux pommes* flamejada, para além de ser bebedicada como digestivo. Se preferir um aperitivo mais ligeiro e adocicado, poderá provar o *pommeau* – um licor de maçã feito pela maioria dos pequenos produtores locais de cidra e o *Calvados*, no qual tropeçará praticamente em todas as aldeias normandas.

Do tríptico normando de grandes produtos alimentares falta-nos o marisco. Há *moules* (mexilhões) por todo o lado, apanhados diariamente e servidos *à la marinière* com *frites* estaladiças de um amarelo-vivo. O rodovalho é o peixe mais prezado da região, mas o badejo, a solha, o tamboril e a raia também são comuns e amplamente consumidos. São servidos de forma simples, com puré de batata e funcho, por exemplo, com um molho *meunière*<sup>1</sup> semelhante ao da solha de Julia Child ou, no caso das ostras, no seu estado natural. Para mim, as ostras locais encarnam a riqueza da comida normanda na sua forma mais pura. São mais compridas e cremosas do que quaisquer outras que eu tivesse provado antes. Não é surpreendente que os normandos sejam puristas no que concerne a servi-las – um fiozinho de sumo de limão para enfatizar, mas não disfarçar, o sabor salgado. Tome-as com um copo de *Muscadet* do vale do Loire e sinta uma revelação na alma e no espírito – tal como Julia Child.



LISTA DE COMPRAS • maçãs • manteiga fresca • natas • queijos (*camembert*, *pont l'évêque*, *livarot*) • marisco (ostras, mexilhões, amêijoas, burriés, búzios) • peixe (rodovalho, solha, tamboril, raia) • cidra bruta • massa folhada caseira

• • •

## CAMÉBERT NO FORNO

Estive quase para não incluir esta receita, para não parecer condescendente, mas dado que a) o *camembert* é essencialmente normando; b) eu passo a vida a fazer isto; e c) é mesmo delicioso, depressa me convenci a pô-la aqui. Pode usar várias “coberturas” para o queijo, ou nenhuma, dependendo das

• • • •

1. O molho *meunière*, ou “molho da mulher do moleiro”, usado para peixe, tem este nome porque requer que se envolva o peixe em farinha antes de o fritar em manteiga alourada ou em óleo. Depois é temperado com limão e salsa.

suas preferências. A versão embebida em *Calvados* que aqui apresento é a mais intensa, e claramente pisca o olho ao solo normando, mas, ao contrário de alternativas como deitar simplesmente um pouco de mel e espalhar uns raminhos de tomilho sobre o queijo mesmo antes de o levar ao forno, requer ser preparada de antemão.

#### PARA 1 a 2 PORCOS OU 4 a 6 LEITÕES

1 x 250 g bola de *camembert*, na sua caixa  
 2 colheres de sopa de *Calvados*  
 1 raminho de alecrim, só as folhas  
 sal grosso e pimenta-preta moída na hora  
 pão francês e legumes crus, para servir

1. Retire a tampa da caixa do *camembert*, desembulhe o queijo e desfaça-se do papel antes de voltar a colocar o queijo na caixa. Pique a parte de cima do queijo com um garfo e, cuidadosamente, com o auxílio de uma colher, cubra-o com o *Calvados*, o alecrim e os temperos.
2. Deixe a marinar à temperatura ambiente, no máximo durante oito horas (se puder deixá-lo a marinar na manhã do dia em que deseja servi-lo, será o ideal).
3. Pré-aqueça o forno a 180 °C (marca 4 do forno a gás) e deixe o queijo assar durante 10 a 20 minutos. Eu gosto dele com o centro mesmo mole, para poder misturar a casca branca numa explosão derretida de queijo alcoólico.

## TARTE NORMANDE DE MAÇÃ

Não há dúvida de que a minha mãe é uma pasteleira muito melhor do que eu e o seu forte são pratos em que a fruta, a massa folhada e a frangipana se misturam. Esta tarte dura uns bons dias no frigorífico e funciona como uma ótima ponte para esse longo e solitário período entre o pequeno-almoço e o almoço. Experimente polvilhá-la com um pouco de açúcar *glacé* e servi-lo com *crème fraîche* (e um copinho de *Calvados*?).

#### PARA 8 PESSOAS

3 maçãs de tamanho médio, descascadas, descaroçadas e cortadas às rodelas finas  
 2 colheres de sopa de compota de alperce, para cobrir (opcional)

#### PARA A MASSA QUEBRADA

150 g de farinha de trigo, mais um pouco para polvilhar  
2 colheres de sopa de açúcar areado amarelo  
100 g de manteiga sem sal, fria, aos cubos  
1 gema de ovo  
1 colher de sopa de água fria  
1 colher de chá de essência de baunilha  
uma pitada de sal

#### PARA A FRANGIPANA

110 g de manteiga sem sal, amolecida  
110 g de açúcar areado amarelo  
1 ovo, batido  
1 gema de ovo  
1 colher de sopa de *Calvados*  
110 g de amêndoa moída  
2 colheres de sopa de farinha de trigo

1. Para fazer a massa quebrada, peneire a farinha para uma tigela e junte o açúcar. Com as pontas dos dedos, misture delicadamente os cubos de manteiga com a farinha, até que se pareça com migalhas de pão.
2. No centro da mistura, faça uma cova e acrescente a gema de ovo, a água, a baunilha e o sal. Mexa até obter uma massa suave e forme uma bola. Cubra com película aderente e leve ao frigorífico durante pelo menos 30 minutos.
3. Para fazer a frangipana, bata a manteiga com o açúcar numa tigela e depois junte o ovo e a gema em separado. Acrescente o *Calvados*. Noutra tigela, misture a farinha com a amêndoa moída e depois junte-as ao preparado.
4. Estenda a massa numa superfície enfarinhada, fazendo um círculo de 25 cm com uns 3 mm de espessura. Coloque-o numa forma de tarte de fundo removível com 23 a 25 cm de diâmetro e depois faça pressão no fundo e nos lados da forma. Torne a levar ao frigorífico durante 10 a 20 minutos.
5. Pré-aqueça o forno a 200 °C (marca 6 do forno a gás). Coloque um tabuleiro no forno enquanto este aquece.
6. Verta a frangipana na base fria da tarte e distribua-a de forma regular. Disponha as maçãs num padrão em espiral, sobrepondo as rodela, do rebordo para o centro.
7. Coloque a tarte no tabuleiro aquecido e deixe cozer durante 15 minutos. Reduza a temperatura do forno para 180 °C (marca 4 do forno a gás), deixando cozinhar durante mais 15 a 20 minutos.
8. Para criar uma cobertura *glacé*, dilua a compota com um pouco de água e aqueça-a suavemente até ficar fluida. Retire a tarte do forno e pincele-a com a cobertura. Deixe arrefecer na forma durante 5 a 10 minutos antes de desenformar a tarte.