

Maria de Lourdes Modesto

Sabores
com
Histórias



ALIMENTOS, PRECEITOS
E MAIS DE 60 RECEITAS

ILUSTRAÇÕES
JOÃO PEDRO COCHFEL

O	P	I	C	I	N	A
D	O	L	I	V	R	O

índice

ABACATE, A MANTEIGA VEGETAL	15
<i>Pasta de abacate para sanduíches</i>	17
<i>Salada de abacate, tomate e queijo fresco</i>	19
ACELGAS, OU A FOLHA 2 EM 1	21
<i>Como preparar as acelgas</i>	23
<i>Uma curiosidade da cozinha provençal</i>	26
UM TOQUE DE AÇÚCAR	29
<i>Variedades de açúcar e sua utilização</i>	32
AIPO DE CABEÇA: MAL-AMADO OU DESCONHECIDO?	35
<i>Como preparar o aipo de cabeça</i>	38
<i>Puré de aipo com maçãs</i>	39
<i>Bolachas de aipo com legumes</i>	41
ALHO: LEGUME OU CONDIMENTO?	43
<i>Alhos confitados</i>	45
<i>O seu a seu dono: Uma ideia de Roger Vergé</i>	46
<i>Pão de alho</i>	48
PONTOS NOS IS NO ARROZ DE FEIJÃO	51
<i>Arroz de feijão à minbota</i>	53
PONTOS NOS IS NA ESCOLHA DO AZEITE	55
<i>Bolo de azeite e mel da Beira Baixa</i>	59
<i>Bolo de azeite e mel alentejano</i>	61

A ÚNICA E MÚLTIPLA BATATA	63
<i>Batatas à padeira</i>	67
<i>Salada de batatas à alemã</i>	69
UMA ERVA COM CARÁCTER	71
<i>Sopa de feijão com beldroegas</i>	74
<i>Tarte de beldroegas com mascarpone</i>	75
BLINIS, CREPES E PANQUECAS	77
<i>Blinis levedados à russa</i>	79
O MEU MELHOR ENSOPADO DE BORREGO	81
<i>Ensopado de Reguengos de Monsaraz</i>	83
BOUILLABAISSES	85
<i>Bouillabaisse de frango</i>	87
<i>Bouillabaisse à marsehesa</i>	89
CALDO-VERDE PARA COMBATER O FRIO	91
<i>Caldo-verde de Marco de Canaveses</i>	93
A DESCONHECIDA CHEROVIA	97
<i>Polme à japonesa</i>	100
<i>Puré de cherovias</i>	101
AS MORCELAS DA GUARDA	
MODERNIZAM-SE COM CHUCRUTE	103
<i>Chucrute com morcelas da Guarda</i>	106

COGUMELOS NA TERRA FRIA	109
<i>Portobelos recheados</i>	113
CUCURBITA PEPO L., CONHECE?	115
Zucchini in agrodolce	117
COMER COM PASSADO, PRESENTE E FUTURO	119
<i>Borrego com alperches secos</i>	121
A ARISTOCRÁTICA ENDÍVIA	123
<i>Endívias à flamenga</i>	126
FARÓFIAS – AS AUTÊNTICAS	129
<i>As verdadeiras farófiás</i>	131
MUITO MAIS DO QUE UM LEGUME DE POBRE	133
<i>Escolher e preparar as favas</i>	135
<i>Fava riiiiica</i>	136
<i>Salada de favas com caranguejo</i>	137
A MODA DO FOIE GRAS	139
<i>Terrina de foie gras com trufas</i>	141
<i>Escalopes de foie gras como em Périgueux</i>	143
O FUNCHO, UM VERDADEIRO SEDUTOR	145
<i>Funcho à provençal</i>	148
<i>Risoto de funcho</i>	149

A COZINHA DA MEMÓRIA	151
<i>Língua de fricassé</i>	154
OS CHEFES E A SUA NOVA LINGUAGEM	157
<i>Esclarecendo...</i>	162
A MAIONESE <i>HABLA ESPAÑOL</i> OU <i>PARLE FRANÇAIS?</i>	165
<i>Maionese</i>	167
A ALVA MARMELADA DE ODIVELAS	171
<i>Marmelada do convento de Odivelas</i>	174
MASSAS ALIMENTÍCIAS: VERSÁTEIS E RECONFORTANTES	177
<i>Como cozer massas alimentícias</i>	179
Spaghetti alla carbonara	180
<i>Macarrão com fiambre e cogumelos</i>	182
O OURO DO PARAÍSO	185
<i>Pudim de mel e azeite</i>	188
INDISPENSÁVEIS, OS OVOS	191
<i>Ovos à la bourguignonne</i>	194
Sabayon	196
ASSIM NÃO!	
<i>Os ovos-moles de todos nós e os ovos-moles de Aveiro</i>	199
<i>Queijinhos de amêndoa</i>	204

NO POUPAR É QUE ESTÁ O GANHO	207
<i>Carne de vaca com curgetes e grão</i>	209
<i>Pudim de pão com vinho do Porto</i>	211
EXÓTICA, A PAPAIA?	215
PONTOS NOS IS NAS PATANISCAS	219
<i>Pataniscas</i>	221
LEVE-SE A PÊRA PARA A COZINHA. A ROCHA, CLARO!	223
<i>Lombinhos de porco com pêra Rocha</i>	225
<i>Compota de pêra Rocha com gengibre</i>	227
PISTO, PISTOU, PESTO?	229
<i>Pistou provençal de Cannes</i>	231
<i>Pesto genovês</i>	232
O POLVO TAMBÉM É TRADICIONAL	235
<i>Polvo guisado com vinho do porto</i>	238
<i>Polvo com vinho tinto</i>	240
UM FRUTO DE MIL CARAS E OUTROS TANTOS SABORES	243
<i>Tomatada de bacalhau à alentejana</i>	245
<i>Tomates recheados com ratatouille</i>	247

AS TRIPAS DA GENEROSIDADE	251
<i>Tripas à moda do Porto</i>	253
COMENDO COMO DEUS MANDA	257
<i>Trutas de escabeche à moda da Beira Baixa</i>	259
<i>Trutas com amêndoas</i>	261
COZINHANDO COM UM RAIOS DE SOL	263
Coq au vin	265

ABACATE, A MANTEIGA VEGETAL

Não se pode dizer que o abacate não tenha sido paciente na conquista da popularidade de que hoje desfruta. É originário da América do Sul, onde é consumido e cultivado desde sempre. Entre nós, e de um modo geral na Europa, só desde as duas últimas décadas se pode considerar verdadeiramente aceite. Sem ressentimento, deixa-se cultivar afeiçoadamente nas zonas de clima mais ameno do nosso País. Já os vimos, em todo o esplendor, no Estoril e no Algarve. É um fruto, que como outros seus conterrâneos, nomeadamente o tomate e o pimento, se consome sobretudo como legume. À sua semelhança física com a pêra deve o abacate a designação corrente de pêra abacate. A parecença não se fica no entanto por aí. Tal como a pêra, não amadurece na árvore, exigindo de nós paciência e sabedoria. Amadurece à temperatura ambiente, mas como tem bom feitio, aceita bem o amadurecimento à pressão: fechado num saco de papel, a concentração de gás etileno que expele acelera-lhe o processo de maturação. Considera-se maduro quando cede à pressão dos dedos

O abacate pode variar de forma e de cor: pode ser periforme ou ovoide, verde-claro ou escuro e até roxo escuro,

de pele lisa ou rugosa, mas a polpa, se bem amadurecida, é sempre macia. Esta qualidade vale-lhe o epíteto de manteiga vegetal. A esta textura não é alheio o seu elevado teor de gordura – na maior parte mono insaturada – pecado menor compensado pela boa oferta que faz em sais minerais e vitaminas. De fácil preparação, abre-se geralmente ao meio no sentido longitudinal, dando-lhe um golpe em toda a volta e fazendo rodar delicadamente as duas partes no sentido contrário, depois do que se retira o enorme caroço que se encontra no interior. Regue imediatamente com sumo de limão para evitar que a polpa oxide e escureça em contacto com o ar.

Come-se geralmente cru e não aprecia mesmo nada a cozedura. É excelente como entrada, recheado ou simplesmente temperado com um molho, tendo as suas grandes oportunidades gastronómicas em saladas e em molhos de que o célebre *guacamole* é o paradigma.

Veja as minhas propostas para o degustar.

Pasta de abacate para sanduíches

1 ABACATE MADURO

1 LIMA OU 1 LIMÃO

1 OVO COZIDO

100 g DE NOZES OU CAJU

2 CEBOLINHAS DOCES (COM RAMA)

1 MOLHINHO DE SALSA

100 g DE REBENTOS DE SOJA

SAL E PIMENTA

1 COLHER DE SOBREMESA DE MEL

Descasque e reduza a puré a polpa do abacate com o sumo de lima ou de limão. Pique separadamente a gema e a clara do ovo; pique finamente as nozes; pique ainda as cebolinhas e a salsa. Misture tudo de forma homogénea e adicione os rebentos de soja, de conserva bem escorridos. Tempere com sal e pimenta. Conserve no frigorífico.

Tome para cada sanduíche 2 fatias de pão de centeio (fresco e fofo), barre-as generosamente com o preparado bem frio e regue com um fio de mel. Coma tão imediatamente quanto possível.

Salada de abacate, tomate e queijo fresco

2 TOMATES

1 ABACATE

1 LIMA

2 QUEIJINHOS DE CABRA FRESCOS

½ PIMENTO VERDE

1 CEBOLA NOVA

50 g DE AVELÃS

SAL

RÚCULA OU ERVA-DOS-CANÓNIGOS

Pele e corte em cubos os tomates maduros mas rijos, polvilhe com sal e ponha a escorrer; descasque o abacate medianamente maduro, corte em cubos e regue imediatamente com o sumo de meia lima; corte em cubos os queijinhos (portugueses); corte o pimento em tiras finas e pique finamente a cebola. Deite tudo numa saladeira e regue com o molho. Conserve no frigorífico até à altura de servir. Contorne a superfície da salada com folhas de rúcula ou raminhos de erva-dos-canónigos e as avelãs torradas e picadas grosseiramente. Acompanhe com nachos ou pão torrado e estaladiço.

Molho: Deite num frasco 3 colheres de sopa de um azeite virgem suave ou de óleo de girassol, 2 colheres de sopa de vinagre de Xerez, 1 colher de sopa (rasa) de mostarda de Dijon, 1 colher de chá de mel, 1 colher de chá de açúcar, sal fino e pimenta a gosto. Agite e deite sobre a salada.

.....
Aqui p'ra nós
.....

Querendo dar um sabor mais forte a esta salada, polvilhe-a também com hortelã picada, ou tirinhas de casca de laranja, e substitua o vinagre de Xerez por vinagre balsâmico.

ACELGAS, OU A FOLHA 2 EM 1

Para ver como o País está diferente não há como uma visita a um supermercado bem organizado. Quem, como eu, foi vítima de verdadeiras tempestades de críticas cada vez que mostrava um camarão na televisão, é com redobrado prazer que vê alguém, de aspecto modesto, mas com ar feliz e guloso, encher à mão-cheia sacos de plástico do precioso marisco, indiferente ao quanto irá ser debitado no seu cartão de crédito.

Deliciei-me esta semana, em pleno Inverno, com o espectáculo de ver na mesma superfície, na mais perfeita harmonia, alimentos de todas as cores e épocas, de culturas intensiva e biológica, das mais diversas proveniências, como inhame, jaca, carambola, tamarindo, montanhas de queijos e enchidos tradicionais e estrangeiros, peixes do mar, do rio e de aquicultura, carne certificada, etc. Cada passo que dava tornava mais difícil a escolha. Chamou-me particularmente a atenção a enorme variedade de cogumelos selvagens e de cultura, e, imaginem, perante tanta coisa bonita e extravagante, foi ao encanto simplório de umas folhas verdes de grossos talos brancos despreziosamente atados com um cordel, que sucumbi. Não foi por modéstia, nem fui ao engano, conheço bem o sabor

verdadeiramente esquisito da acelga, que foi adorada por Gregos e Romanos pelas suas virtudes medicinais e de que em criança, no fim do Verão, apanhei molhadas em campo aberto. Comia-as depois em sopa, associadas ao grão ou ao feijão. Sobre umas fatias de pão alentejano a forrar os pratos, que bem me sabiam!

O que me encanta nas acelgas, que crescem em toda a zona mediterrânica, e, entre nós se podem apanhar no campo ou comprar hoje em supermercados, é a sua particularidade de se desdobrarem em dois legumes de cor, textura e sabor diferentes. As mais pequenas comem-se como um único legume; já nas maiores, cujas folhas podem atingir mais de meio metro, deve a parte verde ser separada dos talos grossos, brancos ou vermelhos conforme a variedade, e cozinhar-se como se de dois legumes diferentes se tratassem. A acelga é uma subespécie da beterraba de seu nome científico *Beta vulgaris ssp. cicla* (L) da família das quenopodáceas, e parente do espinafre. Enquanto na cultura da beterraba se procura desenvolver a raiz, na acelga são as folhas e os talos que nos interessam. As folhas, verdes, cozinham-se como os espinafres, e os talos dão-se ares de espargos e cozinham-se e comem-se como eles. Os talos são ainda muito afectos à tempura e aos gratinados.

Amigas da linha, são constituídas por mais de 90% de água, pouco calóricas, portanto, mas ricas em sais minerais e fonte importante de vitaminas A e C. Nada mau para uma simples erva que cresce em qualquer terra desde que o mar não esteja muito longe.

Preparar as acelgas

Separe a parte verde, as folhas, dos talos brancos, vermelhos ou amarelos, fazendo deslizar uma faca bem afiada entre eles. Lave as folhas cuidadosamente. Cuide em especial das folhas formadas por pequenas bolhas onde a terra e os insectos se escondem. A parte verde, as folhas, cozinham-se como os espinafres.

Quanto aos talos, pele e retire os fios grossos e fraccione segundo a receita. Como oxidam nas partes cortadas, coza-os de imediato em água com sal ou regue-os com vinagre ou sumo de limão. Podem comer-se crus, em dips, com um molho como os espargos, mas o mais comum é cozê-los em água e sal, e cozinhá-los em tempura ou gratinados.

Talos de acelga em tempura

Depois de preparados corte os talos em bocados, coza-os em água temperada com sal, escorra-os, passe-os por um polme e frite-os em óleo bem quente.

Para o polme: sem bater, e sem ter a preocupação de desfazer os grumos, misture 125g de farinha com 1 colher de sopa de azeite, 1 ovo inteiro, 2 dl de leite – ou mistura de leite e água e 1 clara em castelo.

Talos de acelga gratinados

Depois de preparados e cozidos como atrás se diz, coloque os talos de acelga num prato que vá ao forno e à mesa. Regue com um pouco de natas, polvilhe com queijo ralado e leve a forno bem quente até obter uma superfície dourada.

As natas podem ser substituídas, no todo ou em parte, por um molho béchamel muito fluido e bem temperado com limão e mostarda. Polvilha-se igualmente com queijo ralado e gratina-se no forno.

Para as folhas

Uma curiosidade da Cozinha Provençal

1 kg DE ACELGAS

2 EMBALAGENS DE MASSA QUEBRADA DE COMPRA

100 g DE PINHÕES

75 g DE PASSAS DE UVA SEM SEMENTES

1 MAÇÃ

2 OVOS

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE VIRGEM EXTRA

1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR

Coza as folhas (só a parte verde) em água e sal, escorra-as e esprema-as dentro de um pano para lhes retirar o máximo de água. Forre uma forma de tarte com 1 folha de massa e pique o fundo com um garfo. À parte, misture as acelgas com os pinhões, as passas, a maçã em fatias finas, os ovos, o azeite e o açúcar. Deite esta mistura na tarte e cubra-a com nova folha de massa, fazendo aderir os bordos à massa da base. Dê alguns golpes na massa da superfície (para deixar escapar o vapor) e leve a cozer em forno médio (180 °C), aumentando o calor no fim da cozedura para ficar bem dourada. À saída do forno polvilhe generosamente com açúcar em pó.

Esta deliciosa curiosidade serve-se como sobremesa, em Nice, onde tem o nome de Tourta des blea niçoise.

UM TOQUE DE AÇÚCAR



Tranquilizem-se os que se escandalizaram quando publicamente recomendei o aligeiramento do açúcar na nossa doçaria tradicional, quase toda saída dos preciosos labores das monjas dos nossos conventos. Talvez a contragosto, as imaginativas freirinhas deixaram-nos em cadernos algumas das suas famosas e doces receitas. Doces ao gosto da época. Quem já alguma vez folheou um desses cadernos, terá certamente reparado que a indicação dos ingredientes começa sempre por 500 g de açúcar. Quando uma amiga especialista em encharcadas e barrigas de freira nos dá a receita de um destes doces, depois de enunciar a quantidade de açúcar confessa sempre em segredo: «Eu costumo roubar-lhe um bom bocado». Este aviso não aparece por acaso, aquela generosa doceira ouviu já dezenas vezes a conhecida desculpa: «...obrigada. É muito bom, mas muito doce».

Quando começaram os excessos na utilização do açúcar, o gosto pelo doce não era novo: o mel consumia-se

desde há muito e nos séculos da presença árabe assimilara-se um receituário rico não só em mel como açúcar, que os muçulmanos trouxeram do Oriente durante as suas conquistas.

Mas no Portugal quinhentista o açúcar abundava e, dada a sua versatilidade, permitiu a criação de uma infinidade de receitas. Ao natural ou em calda, em pontos mais ou menos «apertados», associava-se aos mais variados ingredientes. No entanto, as freiras descobriram que lhes bastava apenas um para se conseguir um nunca acabar de doces tão diversos como perfeitos: os ovos. Muitos ovos. Foi, de facto, com quantidades prodigiosas de açúcar e gemas de ovos que criaram uma trilogia a que podemos chamar o «núcleo duro» da doçaria conventual: os ovos-moles, os fios de ovos e as capas de ovos.

É certo que não há quem não goste de doce. É o sabor original, que já se encontra no leite materno e, por isso, não só o homem como muitos outros mamíferos o preferem a outros gostos. Mas a sua apreciação também teve, ao longo da história, muito de cultural e, como tudo o que é cultural, sofreu alterações.

Hoje, o gosto está a ir no sentido do doce menos doce. Já são poucos os que apreciam dar uma dentada num bolo e sentir aquele «raspar nos dentes» e o «pigarro na garganta» que as grandes concentrações de açúcar provocam. Não sendo já a excepção, mas a regra, o doce assumiu novas regras: consome-se mais regularmente mas prefere-se em menor quantidade, deixando espaço para outros ingredientes terem o seu protagonismo.

Muitas receitas conventuais, nomeadamente os doces de ovos, caracterizam-se por uma elevada proporção de açúcar. Não será em parte por isso que têm perdido procura? O que digo pode ser controverso, mas julgo que para os mantermos na lista dos doces que os portugueses gostariam de comer com mais frequência, teremos de os aligeirar, «roubando-lhes» algum açúcar. Não o digo por questões dietéticas, mas de gosto, de aceitação por parte de quem os consome.

Neste caso, como em tantos outros, para preservar é necessário alterar.

E só estranha esta afirmação quem confunde preservação com dogmatismo. As receitas não são intocáveis. Há fórmulas de base a manter, mas a sua interpretação permite adaptações ao gosto pessoal, regional e de cada tempo histórico. No caso dos doces de ovos é possível subtrair-lhes um pouco de açúcar sem lhes alterar a matriz. Dou um exemplo: se as trouxas-de-ovos forem preparadas numa calda fraca, com um ponto baixo, perdem o seu sabor característico e mais parecem ovo cozido. Portanto, aí nada se pode mudar. Mas se ao serem servidas forem regadas com uma calda menos densa tornam-se mais «frescas», mais ligeiras.

É claro que as alterações terão de ser vistas caso a caso, receita a receita, com um enorme respeito pelo original, não pondo em causa a sua individualidade, mas fornecendo-lhe a liberdade de que necessita para sobreviver.

Variedades de açúcar e sua utilização

Não existe um açúcar, mas vários açúcares. Em pó, em cristais, em bocados, branco, louro ou castanho. De cana, de beterraba ou ainda de cereais. Variedade de que podemos tirar partido.

AÇÚCAR MAIS OU MENOS REFINADO: *é o mais usado e tem entre nós o nome de açúcar pilé ou cristalizado. O chamado fino, ou açúcar refinado com a menção fino, dissolve-se rapidamente e é o indicado para bolos ou pudins que devam ser pouco batidos – tipo torta de laranja, pudim de mel, etc. O designado apenas por refinado serve para todos os usos e será o mais indicado para caldas de açúcar e todas as preparações em que o brilho do açúcar é essencial. É o mais indicado para polvilhar e lustrar frutos – maçãs assadas, tartes, etc.*

O CHAMADO PILÉ GROSSO OU CRISTALIZADO: *de grãos bem separados, leva mais tempo a derreter do que o açúcar refinado corrente. É especialmente indicado nas compotas, marmeladas, decoração de bolinhos, e para polvilhar formas ou enfeitar os bordos dos copos para bebidas requintadas. Misturado com farinha em partes iguais, é ótimo para polvilhar o fundo de massas de tarte, que se destinem a ser recheadas com frutos ou cremes muito líquidos.*

AÇÚCAR AMARELO: *obtido pela cristalização do xarope de cana-de-açúcar não refinado, deve a sua bonita cor às impurezas residuais. Usa-se quase sempre em toda a doçaria popular, rústica. Tem um sabor muito interessante e especial. Muito indicado para queimar o leite-creme.*

AÇÚCAR EM PÓ, OU AÇÚCAR DE CONFEITEIRO: *de textura impalpável é o estágio último do açúcar refinado ou cristalizado, é-lhe adicionado de 2 a 3% de amido, razão por que não serve para adoçar bebidas, e sílica para o impedir de fazer torrões com a humidade. É incomparável para decorar bolos, confeccionar gelados, mousses, molhos de fruta, adoçar o chantilly e «dar graça» à superfície de todos os bolos.*

AÇÚCAR MASCAVADO: *obtém-se pela fervura de um xarope de açúcar de cana ou de beterraba e apresenta-se mais ou menos escuro sob a forma de cristais de consistência macia e aveludada. Pouco usado na nossa doçaria, está principalmente indicado para bolos com especiarias, geralmente de origem nórdica ou inglesa.*

AÇÚCAR CANDY, OU EM CRISTAIS: *é o mais bonito de todos e pode ser de várias cores. Derrete lentamente e é ideal para adoçar o vinho quente e outras bebidas servidas quentes.*

AÇÚCAR EM BOCADOS: *branco ou escuro é obtido pela cristalização de um xarope muito puro. Os cristais são comprimidos ainda quentes e húmidos em formas e depois são secos. Dada a sua pureza é o ideal para confeccionar caramelos, xaropes e adoçar bebidas quentes.*

AÇÚCAR EM CUBOS: *açúcar branco ou escuro moldado em barrinhas, cubos. Tem as mesmas utilizações do açúcar em bocados, mas é considerado o açúcar mais elegante para adoçar o chá ou o café.*

AIPO DE CABEÇA: MAL-AMADO OU DESCONHECIDO?

No Inverno, quando os mercados perdem a exuberância das cores fortes com que se mostraram no Verão, tornam-se, não propriamente tristes, mas menos estimulantes. Há pois que chamar a atenção para o que de bom o Inverno e o frio nos trazem e saudar a mãe natureza pela sua constante renovação. Uma das benesses da estação fria é a chegada do rescendente aipo que, generalizando, podemos definir como o «Legume três em um». Do ponto de vista da botânica até está correcto, mas já no que respeita ao aspecto e ao modo de o utilizar, as diferenças entre eles são enormes. O nome *Apium graveolens* é, assim, usado por legumes, ou verduras, com aplicações e formas muito diversas, mas que para além de serem a mesma planta, têm em comum o seu forte e *sui generis* sabor. O mais visto entre nós, o aipo-verde, tem a forma de talos unidos por uma raiz, esta sem interesse para a alimentação, e um sabor muito forte que faz dele uma excelente erva aromática; o aipo branco ou louro, de importação, é adocicado, mantendo contudo o sabor característico da espécie. Come-se geralmente cru a acompanhar bebidas aperitivas ou recheado, não se separando para isso os talos que cortados com 10 centímetros tomam o nome de «corações de aipo»; o terceiro, tende a

confundir-nos aparecendo no comércio com uma enorme variedade de designações: aipo de cabeça, aipo nabo, aipo rábano e aipo vermelho. É, dos três, entre nós, o menos bem-amado, porque o menos conhecido. A este desconhecimento não é certamente alheio um certo conservadorismo de paladar e o seu aspecto pouco atraente. Trata-se de uma «bola», branca toda ela feita de protuberâncias e com um pequeno tufo de folhas verde-escuras. Já do seu peculiar e refinado sabor, depois de uma vez experimentado, todos os elogios lhe são merecidos.

A preparação não apresenta a facilidade da simpática endívia, sua contemporânea. Porém, a sua rebelde pele não é destituída de interesse. Seca, pode animar o mais insípido dos caldos. Liberto da irregularidade da superfície, temos a polpa aromática, branca, doce e firme, atributos de que só podem gabar-se os exemplares médios. Nos muito grandes, a polpa é muitas vezes oca, a fazer lembrar a textura da esferovite, e, quanto ao aroma, conserva apenas ligeiros traços ou vestígios.

O «aipo de cabeça» come-se cru – uma delícia, ralado e temperado com maionese a saber bem a mostarda, a que se junta a bravura das alcaparras e dos pepinos conservados em vinagre. Os entendidos reconheceram o célebre aipo *rémoulade* servido, como entrada ou como aperitivo, sobre tostas finas de pão torrado. Estimulante em cozidos ou estufados de alimentos com sabores pouco intensos. Mas é ligeiramente cozido e salteado em manteiga a acompanhar uma peça de carne assada que, quanto a mim, melhor mostra quanto vale.