

A VIAGEM DO SALMÃO

Henrique Sá Pessoa

José Luís Peixoto

fotografia de

Nicolas Lemonnier



SALMÃO DA NORUEGA

Criado por paixão

A **Norge - Conselho Norueguês das Pescas** lançou o desafio ao prestigiado *chef* Henrique Sá Pessoa, ao premiado escritor José Luís Peixoto e ao fotógrafo especializado em alimentação e *lifestyle* Nicolas Lemonnier. Depois de aceitarem com entusiasmo, nasceu este livro que o leva numa viagem única desde o Chiado às águas frias e cristalinas da Noruega, às melhores cozinhas japonesas, terminando novamente em Lisboa. Uma viagem que lhe mostra por dentro o mundo do **Salmão da Noruega** como nunca foi exibido.

Descubra, neste livro escrito por José Luís Peixoto na primeira pessoa, a aventura que levou estes amigos ao encontro de culturas gastronómicas que tanto respeitam o Salmão: a Noruega, onde ele nasce e cresce sem pressas, e onde criar Salmão, mais do que um modo de vida, é uma paixão, e o Japão onde nos anos 80 o salmão foi introduzido no *sushi*, tornando-se desde então num dos peixes preferidos dos amantes da cozinha nipónica.

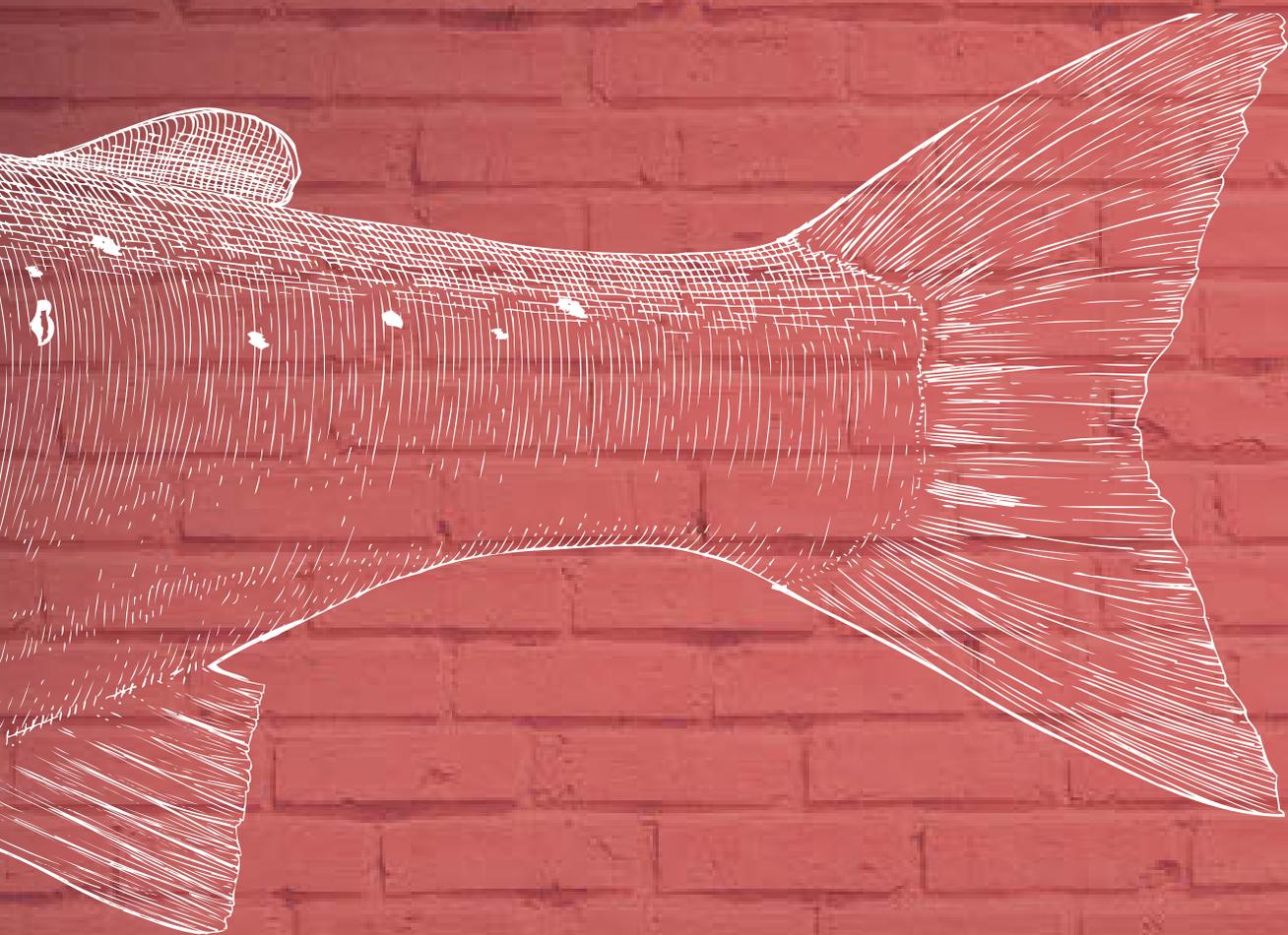
Viaje por alguns dos lugares relevantes destes países, conheça por dentro os mercados e quem diariamente lida de perto com o salmão.

Pelo caminho, o *chef* Henrique Sá Pessoa dá a conhecer deliciosas receitas que evidenciam o seu sabor inconfundível, a sua textura única e a sua enorme versatilidade. O convite foi lançado a prestigiados *chefs* noruegueses, japoneses e também portugueses, que contribuíram com receitas de sua autoria para esta viagem de sabor e criatividade.

Ao todo são perto de 40 surpreendentes receitas de *chef*, que lhe mostram o que de melhor pode fazer com salmão, num registo poucas vezes visto em livro.

Acompanhe este grupo de amigos nesta viagem e fique a conhecer melhor o **Salmão da Noruega**, o preferido dos portugueses.

ÍNDICE



ENCONTRO

8

Zé Luís	10
Henrique	14
Nicolas	18
Salmão	22

NORUEGA

24

Cozinha	26
Stavanger	28
Mercado	32
Salmão	34
Almoço	38
Ilha	42
Preikestolen	50
Biblioteca	54
Mar	56
<i>Chef convidado: Morten Hagen</i>	60
<i>Chef convidado: Tony Martin</i>	66
Receitas Henrique	70

JAPÃO

90

Sumo	92
Mercado	94
Salmão	106
Shibuya	108
Armazéns	112
Jantar	114
Escola	118
Workshop	124
Facas	128
Sushi	130
Tóquio	136
Quioto	142
Receitas Henrique	150

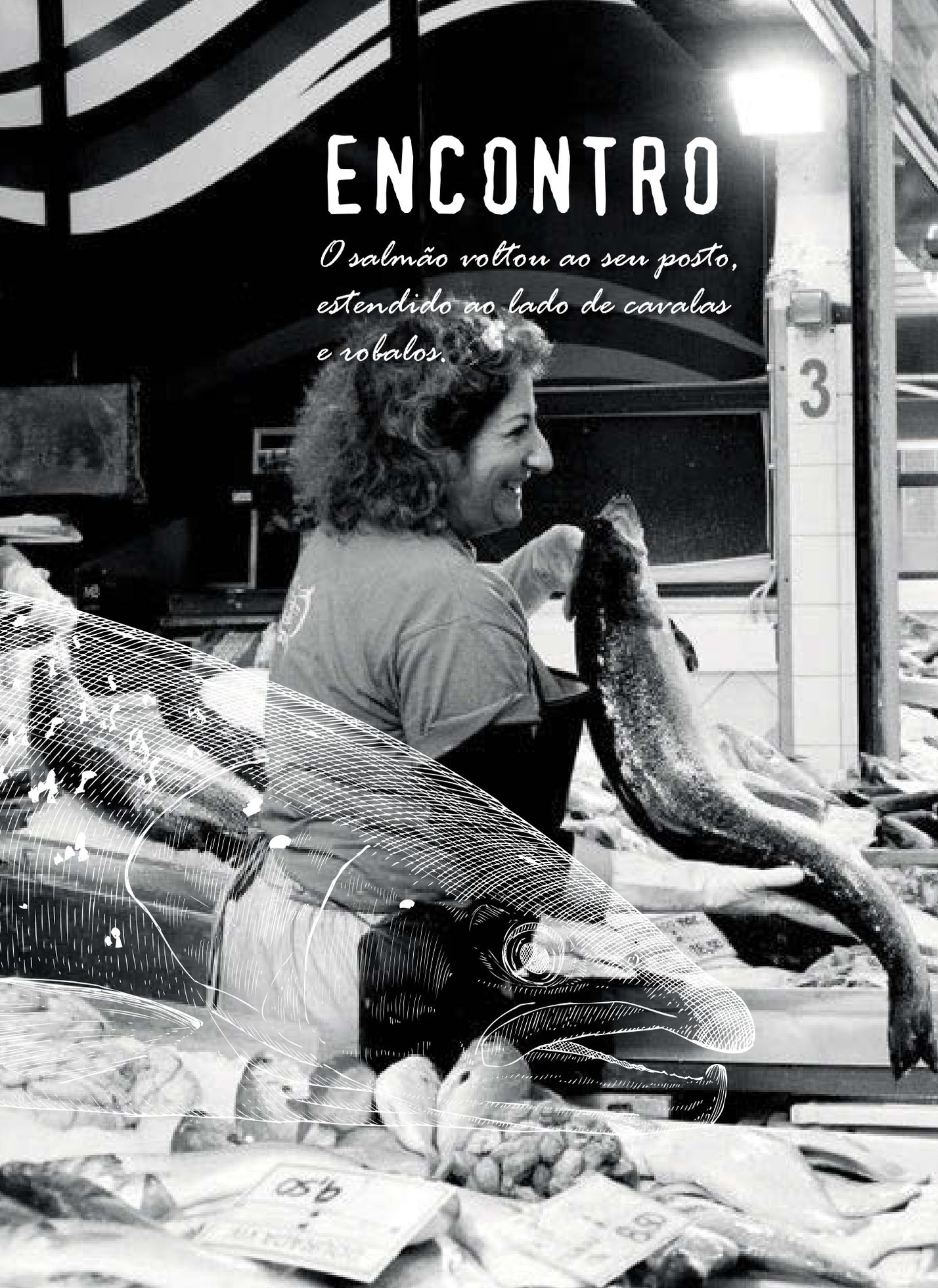
REENCONTRO

158

<i>Chef convidado: Daniel Rente</i>	162
<i>Chef convidado: Miguel Laffan</i>	172
<i>Chef convidado: Rui Paula</i>	178
Receitas Henrique	184
Índice alfabético de receitas	219

ENCONTRO

*O salmão voltou ao seu posto,
estendido ao lado de cavalas
e robalos.*





Atravessei o Largo de Camões sem pressa, sentindo que também atravessava a clareza. Já conhecia o Henrique, tínhamo-nos cruzado em várias ocasiões e conversado o suficiente para perceber aqueles assuntos fundamentais que não precisam de palavras, que se entendem pela atitude ou, mesmo, pelo silêncio.

Ainda não conhecia o Nicolas. As primeiras palavras que trocámos acompanharam o aperto de mão que demos no Chiado, depois de eu ter saído do meio de todas aquelas pessoas que subiam, desciam ou deambulavam por ali, àquela hora, como se procurassem uma direção.

Partindo do que tínhamos conversado ao telefone, cada um de nós sustentava uma ideia acerca do que o livro deveria ser. Ao certo, tínhamos o salmão, nomeadamente dois dos cenários mais expressivos da sua produção e consumo no mundo contem-

porâneo: a Noruega e o Japão. Esse tema central, ponto de onde tudo derivaria, seria um eixo no acerto dessas ideias, mas também tínhamos o meio de abordá-lo, inseparável do assunto, fundamental também. Neste caso, tínhamos três formas de retratar os caminhos que se abriam à nossa frente: a fotografia, as palavras e a cozinha.

Foi assim que, em Lisboa, no Chiado, falámos da Noruega e do Japão como podíamos ter falado de outros planetas. Estávamos a pouca distância do Alma, o restaurante do Henrique, em obras profundas para reabrir nesse novo espaço. Estávamos quase em casa, naquele lugar onde já marcámos tantos encontros ao longo da vida, e tínhamos todo este livro diante de nós.

Com dificuldade, tento agora lembrar-me daquilo que foi o Chiado à nossa volta, naquela hora. Se não o vi com olhos mais

atentos foi pelo erro de se reparar menos naquilo que se viu mais vezes, como se a lição estivesse sabida, como se não houvesse nada a aprender. Além disso, ali, havia também a concorrência de tudo o que acontecia dentro de nós, os cenários que as nossas palavras acendiam.

Quem já viveu em Lisboa, mesmo que não tenha nascido aqui, como é o meu caso, ganha uma Lisboa sua. Nesse sentido, esta não é uma cidade que exclui. Pelo contrário, esta é uma cidade constituída por aqueles que acolheu, que continua a acolher e aqueles que, neste preciso momento, ainda estão a caminho de chegar aqui. O paradoxo é que, talvez exatamente por isso, custa-nos vê-la com todos os detalhes.

No entanto, foi em Lisboa que começámos a imaginar as páginas que se seguem. Tão concretas agora, prontas a ser folheadas, eram nesse momento meras hipóteses.

Mesmo tão envolvidos pelo entusiasmo, sempre soubemos que haveria uma diferença entre o que esperávamos encontrar e o que estava de facto à nossa espera. Ainda assim, já era claro que teríamos a oportunidade de estar em presença de uma perspectiva importante deste nosso tempo.

A alimentação é uma das necessidades elementares de todos os seres vivos. A história da alimentação tem evoluído em direta proporção à história da cultura, a sofisticação de uma é exatamente paralela à sofisticação da outra. Era um pouco desse mundo que nos esperava, a produção, a preparação, o transporte, o comércio, a culinária em todas as suas dimensões. O nosso exemplo, ponto de partida e de chegada, era esse animal nobre, que hoje mesmo está no menu de milhares de restaurantes em todo o mundo, em milhões de pratos: o salmão.

Ao certo, tínhamos o salmão, nomeadamente dois dos cenários mais expressivos da sua produção e consumo no mundo contemporâneo: a Noruega e o Japão.





As vozes prolongavam-se em ecos. Não seria difícil perceber quem estava a dizer o quê em voz alta, com pronúncia de Lisboa tão marcada, mas a atenção estava toda nas cores dos vegetais. É a natureza que cria essas cores, mistura daqui e dali, alimenta com água e luz, aconchega no ventre da terra.

O Henrique apontou para as malaguetas mais picantes de todo o Mercado da Ribeira. Não as provei, acreditei na sua palavra. E seguimos caminho, passos lentos. Muitas das pessoas com quem nos cruzámos, vendedores ou fregueses, conheciam-no e cumprimentavam-no.

No chão, as rodas dos carros, puxados ou empurrados, levavam pilhas de caixotes, e deixavam rastos de água, estendiam-nos a partir das poças de água. Nas bancadas, as balanças mediam gramas no bico de ponteiros bem afiados. Uma vendedora catava pequenas folhas amarelas de ramos de espinafres.

Quando chegámos a um corredor só com peixe, o Henrique dirigiu-se à dona Rosa para cumprimentá-la. Depois, nessa bancada, apontou-me para dois enormes salmões. A dona Rosa, com luvas cobertas de escamas, prestável, levantou um para o vermos melhor. Notava-se que era pesado. Agradecendo, Henrique pediu que voltasse a pousá-lo. O salmão voltou ao seu posto, estendido ao lado de cavalas e robalos. A dona Rosa, sem deixar de prestar atenção à conversa, voltou ao peixe-galo que estava a limpar.

Foi só quando o Henrique me chamou a atenção que reparei na faca mal afiada que a dona Rosa usava. Ela não se queixou, explicou-nos que o senhor que afia as lâminas das facas só vem um dia por mês, é preciso ter paciência.

De regresso à zona dos legumes, houve uma senhora que segurou o Henrique pelo braço, queria falar-lhe de outro tempo. Quando ela tinha quinze anos, aquele não era um mercado, era um mundo. É preciso

fazer alguma coisa, disse ela. Nesse preciso momento, atrás de nós passou um grupo de turistas franceses, a tirarem fotografias, a dirigirem-se para a área dos restaurantes. Como se olhasse para dentro da memória, a senhora disse ainda que, antes, o outro lado era velho e aquele era novo. Agora, depois de o terem aberto à restauração, era o outro lado que era novo e era aquele que se tinha tornado velho.

Realmente, quando lá chegámos, as vozes da multidão formavam uma combustão que pairava. Ali, já não era possível distinguir os donos das vozes e do eco. Toda a gente falava ao mesmo tempo, e era muita gente. Encontrei um lugar para me sentar a pouca distância do restaurante do Henrique.

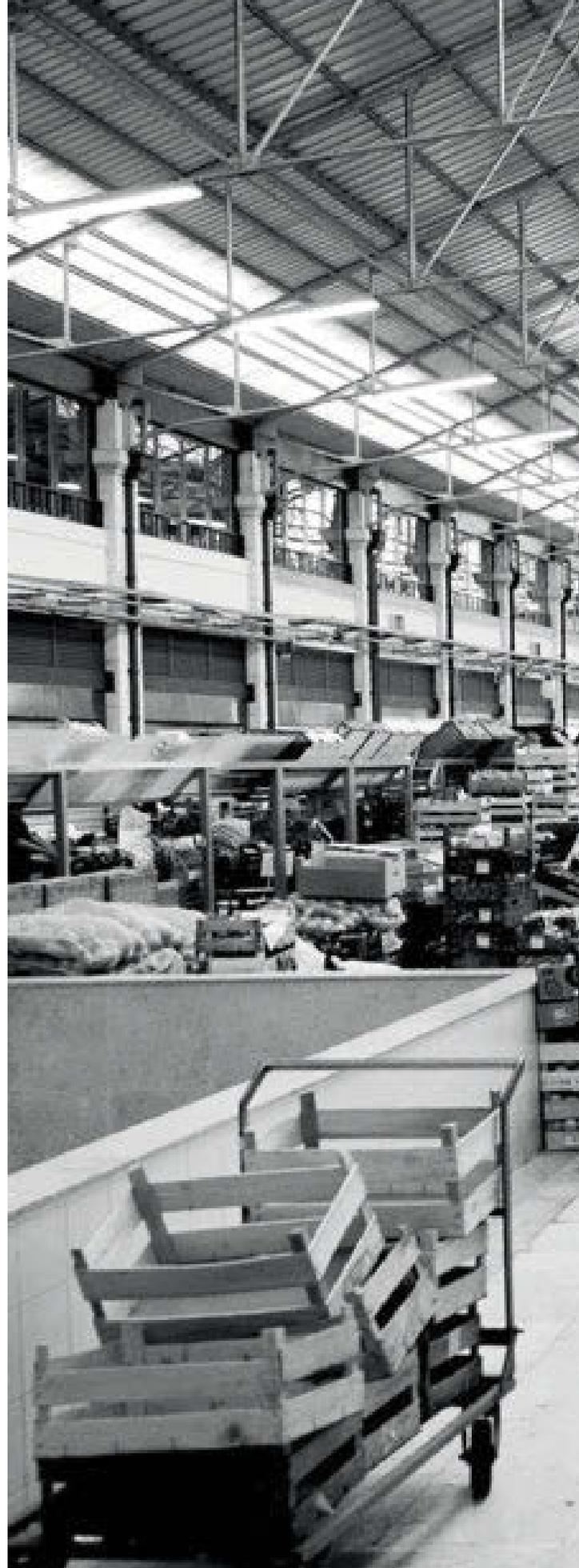
Deixei de o ver quando passou o balcão e entrou. Enquanto esperava, lembrei-me das muitas vezes que já o tinha visto na cozinha. A lavar alguma coisa, a cortar alguma coisa, a entornar alguma coisa para o interior da panela, e sempre a conver-

sar, tranquilo, como se aqueles gestos lhe trouxessem um suplemento de calma. E confesso que, muitas vezes, mesmo enquanto respondia a perguntas minhas, eu ficava mais atento ao método com que tratava os detalhes, à maneira como fazia as coisas. Mesmo quando parecia quase não olhar, ou sobretudo nesses momentos, eu espantava-me com o rigor com que, por exemplo, agarrava um monte de sal grosso com a ponta dos dedos e, atravessando o vapor, o espalhava sobre comida que fervia na panela.

E, logo a seguir, eu percebia que aquela era a dose certa de sal, exata e justa. Era assim também com os outros ingredientes. Naquele fim de manhã, no Mercado da Ribeira, foi também assim, quando o Henrique chegou e pousou dois pratos de salmão sobre a mesa.

*Enquanto esperava,
lembrei-me das muitas vezes
que já o tinha visto na cozinha.*





Nunca estive num estúdio de fotografia com tantas painelas. Estão penduradas atrás de quem esteja diante do fogão. Ao lado, o armário de ervas aromáticas e condimentos está cheio de frascos, saquinhos e recipientes com várias formas. À frente, o lava-loiças é maior do que o de muitos restaurantes.

O Nicolas emprega no seu estúdio de fotografia um *chef*. Com a exceção dos trabalhos culinários de autor, é ele que prepara as receitas que, a seguir, passam para o outro lado do estúdio, a poucos metros, sem paredes que os dividam, onde trabalham os outros seis profissionais que também partilham aquele espaço: produtores, fotógrafos, assistentes. Aí, debaixo de vários projetores, luz que é medida, acertada até ficar perfeita, os pratos são pousados no centro de todas as atenções.

Nesse ponto, entra também o trabalho de um estilista de comida. Quando mostrei a minha estranheza acerca dessa atividade, o Nicolas surpreendeu-se. Creio que tinha passado algum tempo desde a última vez em que conversara com alguém que não sabe o que é um estilista de comida.

Essa ignorância não podia continuar. Expliquei-me que são os estilistas de comida que tratam da apresentação dos pratos. E tudo conta: há os detalhes em que toda a gente repara e há aqueles que só os estilistas de comida conhecem, mas que fazem muita diferença. No fundo, é como numa sessão fotográfica de moda na qual os modelos são pratos acabados de confeccionar. Continuando a conversa, percebi que também não sabia o que é um estilista de adereços de comida, mas nesse caso já fui capaz de deduzir.

No estúdio que tem o nome do Nicolas, fotografa-se comida para os mais diversos fins: revistas de culinária, catálogos, rótulos ou livros, como este. No entanto, nem todas as fotografias deste livro foram feitas lá. Em viagem, o Nicolas improvisou. Para mim, foi incrível ver os resultados no pequeno ecrã da máquina quando, ao mesmo tempo, ainda tinha na memória a imagem dele a apontar para aquele prato, indiferente a tudo o que estava à sua volta e que não ficaria no retrato. Nesses momentos, parecia-me que talvez seja sempre assim, essa era uma sensação que se assemelhava a um pequeno tratado sobre fotografia, perspetiva e contexto.

Comemos todos os pratos que foram feitos para este livro. Por vezes, o trabalho dos tais estilistas de comida ou de todos os profissionais dá-nos a impressão, a nós, leigos, que se trata de comida irreal, falsa, que não pode ser consumida. Não é esse o caso de nenhum dos pratos que estão fotografados nestas páginas. O estúdio do Nicolas oferece diariamente alimentos a várias famílias necessitadas.

No coração de Lisboa, há uma porta que dá acesso a um mundo onde as paredes estão decoradas com fotografias de comida. Essa é a arte que ali se faz. Esse trabalho tem sido reconhecido nos mais diversos lugares, como é o caso do Festival International de la Photographie Culinaire, em Paris, ou do Food Photo Festival, em Tarragona. Os livros vão-se acumulando em pilhas nos recantos do estúdio, as prateleiras já não são suficientes.

Nicolas falou-me do seu trabalho de um modo que me fez pensar no meu próprio trabalho, que me fez pensar naquilo que é fundamental na expressão. Explicou-me que se trata de, na imagem, o meio de que dispõe, tentar sugerir todos os outros sentidos que também estão presentes na experiência daquele prato: exprimir cheiro através da imagem, exprimir textura através da imagem, exprimir paladar.

Para mim, foi incrível ver os resultados no pequeno ecrã da máquina quando, ao mesmo tempo, ainda tinha na memória a imagem dele a apontar para aquele prato.





SALMÃO

Na minha vida, acompanhei as mudanças no consumo de salmão. Ainda criança, esse era um peixe quase inacessível em Portugal. Em enciclopédias ou documentários, ia sabendo alguns detalhes da vida de um peixe que existia muito longe daqui e, sobretudo, que era muito caro. Após alguns anos, durante a minha adolescência, comecei a dar pelo salmão nas ementas dos restaurantes ou no mercado onde a minha mãe gostava de ir aos sábados de manhã. Esse continuava a ser aquele peixe nobre, vindo de longe, mas tinha ficado ao alcance da maioria das bolsas. A minha mãe sempre gostou de experimentar novos sabores e, talvez por isso, foi nesse tempo que começaram as grandes postas de salmão grelhado na casa dos meus pais. Hoje, no meu próprio frigorífico, é muito raro que falte salmão fumado.

A grande expansão mundial do consumo deste peixe deveu-se ao mais fácil acesso que, por sua vez, se deveu ao desenvolvimento da sua produção na aquacultura. O abastecimento regular ao longo do ano permitiu que se desse resposta às exigências do mercado mundial.

A sua grande versatilidade na culinária e nos gostos dos mais diversos locais do mundo parece ser um desses motivos. Tanto se pode encontrar o salmão nos tabuleiros de uma *vernissage*, como na sanduíche de um lanche a meio da tarde, embrulhada num guardanapo, ou na grelha de um almoço de domingo; tanto pode ser o argumento que convence crianças a comer peixe em casa, como pode ser o ingrediente principal do prato que o empregado de um restaurante de luxo pousa sobre a mesa.

Um bom exemplo dos caminhos desta expansão é a maneira como chegou aos hábitos alimentares japoneses, o país com maior consumo de peixe *per capita* do mundo. No início dos anos oitenta, seria impensável encontrar salmão em qualquer restaurante de *sushi*. O salmão do Pacífico é muito inferior em qualidade e em tamanho em relação ao seu congénere do Atlântico. Por sofrer de grandes infestações de parasitas, tem de ser cozinhado para ser consumido, ficando assim excluído das mesas de *sushi* e de *sashimi*. Uma delegação do parlamento norueguês visitou o Japão em 1974, testemunhou esta situação e reconheceu uma oportunidade. Foi assim que o governo norueguês deu início ao «Projeto Japão». Após uma longa preparação para as especificidades do mercado japonês, iniciaram-se as trocas comerciais até que, em 1985, vinte membros do governo norueguês fizeram uma viagem que haveria de mudar o *sushi* e, também, os consumos mundiais de salmão.

Esses membros do governo comeram peixe cru pela primeira vez no banquete de salmão que foi oferecido a uma seleção dos *chefs* de *sushi* mais influentes. O êxito dessa iniciativa foi determinante na conquista desse mercado e, mais tarde, com a enorme explosão no consumo de *sushi*, o salmão acompanhou esse prato japonês por todo o mundo.

Noruega e Japão, produtor e consumidor, partida e chegada de um caminho de milhares de quilómetros que estava à nossa espera: a viagem do salmão.