

# SEMEAR SABOR, COLHER MEMÓRIAS

AS ORIGENS DA GASTRONOMIA PORTUGUESA

FÁTIMA MOURA

*Justa Nobre*

fotografia  
MÁRIO CERDEIRA



# ÍNDICE



<b>PREFÁCIO</b> .....	9
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>BACALHAU NÃO É PEIXE?</b> .....	13
<i>As Receitas</i> .....	39
<b>PRUSSIANAS VERSUS CATAPLANAS</b> .....	97
<i>As Receitas</i> .....	111
<b>CERVEJA E CERVEJARIAS</b> .....	143
<i>As Receitas</i> .....	161
<b>A FAMÍLIA DOS PASTÉIS</b> .....	205
<i>As Receitas</i> .....	215
<b>BIOGRAFIAS</b> .....	250
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	251

# PREFÁCIO



## AS COISAS SIMPLES DA NATUREZA

Fazer das coisas simples da natureza um monumento que a não atraia — isto pareceu-me ser sempre o desejo de Justa Nobre e da sua cozinha: tomar os ingredientes que transporta na sua memória transmontana, sobretudo, e acolher-nos com a sua grande arte.

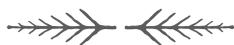
Por vezes, depois de um dia de trabalho extenuante, eu avançava até ao restaurante Nobre (então no bairro da Ajuda) e recusava-me a escolher a ementa, por muito que a conhecesse de cor ou por muito que dela lembrasse este ou aquele prato, que repetia com alguma frequência. Sentava-me e a decisão cabia a D. Justa — como sempre me habituei a tratá-la —, conforme ela detetava o meu apetite, as minhas saudades da terra ou a necessidade de conforto. Eram coisas simples, na maior parte das vezes: sabores do passado transformados pela sua permanente curiosidade e exigência, um bacalhau frito como se fazia na nossa terra, um prato de família redefinido e recriado pela sua fantasia.

Num universo cheio de modas passageiras, de tiques fáceis de apreciar e de soluções que passavam sobretudo por agradar a paladares pouco educados, a cozinha de Justa Nobre foi sempre um oásis de conforto e de respeito pela gramática da nossa grande tradição alimentar. Passados muitos anos dessas refeições que recordo com prazer, nostalgia e ternura, os traços diligentes da sua cozinha continuam a ser um exemplo de sabedoria e daquela atraente simplicidade de quem se serve das coisas simples da natureza sem a atrair ou desvirtuar.

Os exemplos deste livro confirmam-no com clareza: Justa Nobre vai buscar (com a ajuda de Fátima Moura) receitas tradicionais ou canónicas de bacalhau — um dos nossos santuários civilizacionais (prova da nossa dedicação ao peixe daquelas águas frias) —, cataplanas, cervejaria e pastelaria, e o resultado, depois do seu toque de magia, é prolongar-se a experiência gastronómica pelos territórios da cozinha moderna, mas sem as coisas doidivas que a transformam, por vezes, numa espécie de banalidade, de repetição e de plágio. Aqui, desde a recuperação da maravilhosa posta de bacalhau frito, até à ligação entre os coentros de cozedura interrompida e o caldo de bacalhau e amêijoas, ou à evocação da grande caldeirada, tudo prova a excelência da sua cozinha e a busca permanente de uma partitura musical que apetece experimentar, repetir, retomar e — agora com as receitas escritas — executar. Tudo para nossa alegria e felicidade, que é disso que fala (suavemente) toda a grande cozinha de Justa Nobre.

FRANCISCO JOSÉ VIEGAS

# INTRODUÇÃO



Tal como a cozinha, um livro não se faz só de histórias, nem de bonitas imagens, nem de receitas passadas de geração em geração. Este, que agora está nas suas mãos, resultou do trabalho de uma equipa constituída por Justa Nobre, a *chef* que produziu ou criou as receitas, por Mário Cerdeira, que realizou a fotografia, e por mim, Fátima Moura, incumbida da parte escrita.

Tudo fizemos com grande respeito pela nossa tradição culinária e pelas histórias do passado que lhe dão sentido. Juntámos-lhe ainda o amor que partilhamos por tantos pratos que há anos unem à mesa as famílias portuguesas, e hão de continuar a unir. Para que a cozinha portuguesa possa avançar em direção ao futuro, tornando-se contemporânea e cada vez mais criativa, só temos a ganhar com um conhecimento aprofundado da tradição, a âncora onde ela se possa alicerçar.

O objetivo deste *Semear Sabor, Colher Memórias* é justamente resguardar as lembranças da nossa tradição, para que os sabores nunca sejam traídos. Para isso, deixámos aqui registadas as receitas originais, ou, à sua falta, as mais consensuais, e as suas respetivas histórias, para que cada um possa usá-las puras ou tomá-las como ponto de partida da transformação, modernizando-as do modo que o seu coração lhe ditar. É para isso que serve a tradição, para nos inspirar a seguir em frente. Esperamos que também a si, leitor, possa este livro servir de inspiração.

FÁTIMA MOURA

Este livro não teria sido possível sem as memórias que me foram transmitidas pelas minhas queridas avós e mãe, e sem a ajuda do meu marido, companheiro de vida e de trabalho, e das minhas irmãs, Ana e Guida, que me têm acompanhado na minha vida profissional.

Dedico ainda este livro com todo o amor ao meu querido filho Filipe e aos meus três netinhos, a Mónica, o Gabriel e a Mariana.

JUSTA NOBRE



# BACALHAU NÃO É PEIXE?





# O HABITAT

*Só um homem vulgar se contenta com os alimentos que a sua região oferece.*

CASSIODORO,

*historiador e homem de estado romano do século VI*

Imaginem grandes braços de água salgada, cujas margens sobem em abrupto e se acastelam em altas montanhas coroadas de branco, uma paisagem de um mundo de fantasia, cuja beleza dificilmente se consegue descrever. Falo-vos dos fiordes, leitos dos antigos glaciares, que hoje rendilham toda a costa norte da Noruega. Junto à água, surgem, de longe a longe, minúsculas aldeias de pescadores, cujo sustento depende da vida que povoa este mar. Em águas frias como estas, só um peixe tão resistente quanto o bacalhau sobrevive com facilidade, graças a distintos recursos evolutivos, como a voracidade indiscriminada, a resistência a doenças e até uma proteína anticongelante.

Foi para conhecer o bacalhau no seu habitat, e seguir todo o processo de tratamento, que, a convite da Noruega, o Conselho Norueguês das Pescas, a equipa responsável por este livro viajou até à região de Tromsø, no norte da Noruega.

Para que esse encontro pudesse ser cara a cara, subimos a bordo de uma embarcação de pesca, para conhecer o *Gadus morhua* na origem, vê-lo inteiro e saltitante a sair do mar. Por fim, encontraríamos o fiel amigo na sua forma original.

Assim que lancei a linha da minha cana de pesca, o isco mostrou-se desnecessário dada a voracidade do bicho, que abocanha tudo o que mexe. O carreto despejou uma pequena parte dela, mas de imediato senti um puxão, seguido de uma boa dose de força contínua, contra a qual tive de empregar toda a minha. Pouco depois, confesso emocionada, tinha nos braços o meu primeiro bacalhau, o chamado bacalhau da costa, porque não se afasta muito de terra. Era novembro, mas se estivéssemos a pescar entre janeiro e abril, o bacalhau que teríamos na ponta da linha seria provavelmente um *skrei*.

*Ao lado: Antigo estaleiro de barcos de pesca perto de Tromsø.*



*Não há bacalhau como o primeiro!*



*Saída de um fiorde para o Mar de Barents, de onde o skrei vem para desovar.*

Este bacalhau migra de um habitat rico em nutrientes, o Mar de Barents, no oceano Ártico, até às águas costeiras menos frias, com a finalidade de encontrar as melhores condições para a desova. O *skrei*, também conhecido por bacalhau do Ártico, é, como o sedentário bacalhau costeiro, um *Gadus morhua*, mas dotado de atividade migratória. Nas suas viagens, que estão relacionadas não apenas com a desova, mas também com a alimentação e a temperatura das águas, pode percorrer entre 20 e 40 km por dia. Devido às suas características migratórias e à alimentação que faz em mar aberto, o *skrei* tem carne mais firme e saborosa. Para conservar esta qualidade e a apreciada alvura da carne, este peixe é sangrado ainda a bordo.

Custa a alguns portugueses identificar o nosso bacalhau, o salgado e seco, com o peixe fresco que lhe deu origem. Há uma espécie de recusa em aceitar que ele não é uma entidade autónoma, mas um derivado de um peixe fresco. Curiosamente, o bacalhau fresco já se comia em Portugal no fim do século XIX, como se prova por uma receita de «Bacalhau fresco com molho hollandez»\*. Daí talvez a animosidade que demonstram certos portugueses contra o *skrei*. Porém, se imaginarmos que depois de salgados e secos os melhores *skrei* darão extraordinários bacalhaus à nossa maneira (por exemplo, de cura amarela), talvez se desfaça essa desconfiança.

## A METAMORFOSE

É ainda no seu habitat que o bacalhau se torna tão ou mais português do que todos os peixes que povoam a nossa costa. Nesta mesma região norueguesa onde o pescámos, é sujeito a um complicado processamento que resultará num bacalhau salgado e seco ao nosso modo, uma «especialidade tradicional garantida», o «bacalhau de cura tradicional portuguesa». Este nome só é

\* A *Cosinha das Famílias*, p. 206.





concedido ao *Gadus morhua* pescado no Atlântico Norte e salgado e seco à nossa moda (sem adição de polifosfatos). Por fim, inicia-se a longa viagem de mais de 5000 km até casa, até aos pratos lusos.

Acompanhámos este processo de tratamento, que tem lugar logo após a captura, com a ida dos peixes para pequenas fábricas situadas junto aos portos de pesca. Visitámos uma dessas estações de processamento que pertence aos Lorentzen, uma família que há quatro gerações trabalha com peixe. O bisavô Lorentzen dedicava-se à pesca de bacalhau e de salmão selvagem, este através de pesqueiras, uma espécie de barreiras de pedra interpostas no curso dos fiordes que já foram comuns em rios portugueses, como o Minho, para a captura do salmão e da lampreia.

Em seguida, para completar o processo iniciado com a pesca, o bisavô Lorentzen construiu, nas profundezas de um fiorde, uma pequena fábrica para tratar o peixe pescado pelos seus barcos. Este espaço foi recentemente transformado pelos seus bisnetos num pequeno museu, onde se podem ver os antigos utensílios usados no processo de transformação do bacalhau.

*Página dupla anterior:* Na enseada, um barco de pesca cujas linhas lembram um drakkar.

*Em baixo:* Caixas de línguas e de ovas de bacalhau na antiga fábrica de processamento da família Lorentzen, perto de Tromsø.



Para substituir esta velha fábrica, surgiu uma nova, noutra local e apetrechada com maquinaria moderna. A forma de tratar o bacalhau depende da cultura gastronómica do país a que este se destina. No caso de Portugal, o bacalhau é descabeçado e escalado, para em seguida receber a nossa habitual cura: salga e secagem. Quando chega a Portugal, já vem pronto para o consumo com todas as características a que nos habituámos.

## COMO SE COME NO SEU HABITAT

Na Noruega, o bacalhau preferido é o *skrei* fresco, embora também haja tradição de secar o peixe inteiro, com ou sem a cabeça, por razões de conservação. Tradicionalmente, o bacalhau também já foi escalado aqui, como se vê na imagem seguinte de uma recriação de um estaleiro/casa onde o bacalhau surge bem escancarado a secar na frontaria.

Comido sobretudo na época natalícia, o prato tradicional de bacalhau na Noruega é o *lutefisk*, o bacalhau inteiro seco demolido em água com soda cáustica. Esta base reduz o teor proteico do peixe, mas deixa-lhe uma textura macia e gelatinosa, que quase dispensa a cozedura. O acompanhamento tradicional é batata, puré de ervilhas, toucinho e queijo de cabra. Para começar, demolha-se o peixe durante quatro a cinco dias, tendo o cuidado de mudar as águas. Depois, demolha-se numa mistura de água e de soda cáustica. Imerso nesta base, o peixe fica com um pH elevadíssimo que é necessário reduzir através de mais quatro dias de molho em água, mudada diariamente.

A estas maneiras tradicionais, vêm-se juntando recentemente outras de influência dos países do sul da Europa. Ao percorrermos supermercados de Tromsø, encontrámos à venda pastéis de bacalhau congelados em bonitas embalagens. Na secção frigorífica, alternam-se várias marcas de caldeiradas de bacalhau, batata e tomate, uma delas assinada por um *chef* português.



Antiga casa norueguesa restaurada onde se pode ver o bacalhau a secar, escalado à «nossa» maneira.

A influência mediterrânica chega por via dos muitos espanhóis, italianos e portugueses, sobretudo aveirenses, que vêm sazonalmente trabalhar nas fábricas de processamento do bacalhau.

## QUE GÉNERO DE PEIXE É ELE?

O nosso bacalhau é o *Gadus morhua*, o bacalhau do Atlântico, o melhor de todos. O seu corpo, coberto de pintas, tem em todo o seu comprimento uma lista esbranquiçada. O maxilar superior é mais saliente do que o inferior, terminando com uma «barbicha», e a barbatana dorsal divide-se em três, enquanto a caudal é reta.

BACALHAU • CATAPLANAS • CERVEJARIAS • PASTELARIA

**AS RECEITAS ORIGINAIS, OS SEGREDOS  
E AS HISTÓRIAS POR DETRÁS DOS PRATOS  
MAIS GENUINAMENTE PORTUGUESES**

Em 2015, a *chef* Justa Nobre e a gastrónoma Fátima Moura viajaram até ao frio da Noruega para conhecer melhor a história da maior referência da nossa gastronomia, o bacalhau. Encontraram as raízes de muitos dos pratos que há anos são apreciados pelas famílias portuguesas. Daqui nasceu a ideia de investigar e saber mais sobre outros pilares da história da cozinha de Portugal.

Através das receitas mais tradicionais e de variantes modernas desses pratos, em *Semear Sabor, Colher Memórias* viajamos das origens nórdicas do **bacalhau** até às misteriosas **cataplanas** algarvias, assistimos ao surgimento das nossas **cervejas** e **cervejarias**, e conhecemos a tradição dos **pastéis**.

Em cada capítulo, a meticulosa investigação de Fátima Moura revela as histórias, os segredos, os costumes e as receitas originais dos pratos mais genuinamente portugueses, e a *chef* Justa Nobre recria essas receitas intemporais, ensina a sua correta confeção e assina novos pratos para cada um dos temas, num total de 60 deliciosas receitas.

**v o g a i s**

com todas as letras

20120 editora

ISBN 978-989-8839-67-1



9 789898 839671

Culinária