

# Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 12

## DE PATUSCADAS E CATURREIRA

Mafalda Arnauth

O ANO DA CONSOLIDAÇÃO  
Os objectivos do presidente da ASAE

UM CHEFE DO FUTURO  
José Avillez fala da sua paixão pelo azeite



Está a ver aqueles dias em que chega a casa e o seu frigorífico está tão vazio como o seu estômago? Um bocado de abóbora aqui, um tomate ali, um caldo de galinha acolá. A fome aperta e a primeira ideia é encomendar chinês. Mas, antes de pegar no telefone, pense nisto: e se em vez de ficar meia hora à espera, cozinhasse alguma coisa? Aqui vai uma ideia:

- 1 Primeiro prepare o famoso refogado (sim, até quem nunca estrelou um ovo o consegue fazer!); basta pôr alho, cebola e alho francês num tacho e deitar um pouco de Oliveira da Serra Clássico, um azeite versátil.
  - 2 De seguida, corte abóbora em cubos (cuidado com os dedos), junte o tomate e meta tudo dentro do tacho. Tape e deixe estufar lentamente.
  - 3 Para o caldo de galinha não ficar com dor de cotovelo por não entrar na receita, junte-o também ao tacho e deixe tudo cozinhar.
  - 4 Triture o preparado, passe tudo muito bem passadinho, tempere com sal marinho e leve de novo ao lume a levantar fervura.
  - 5 Sirva a sopa em prato fundo. Mas não se esqueça de lhe dar um toque à la chef: guarnesça com queijo fresco e aromatize com poejeos em folha.
- E está feito. Em 15 minutos, está sentado à mesa e a saborear a sua omelete sem ovos. Bom apetite!

# COMO FAZER OMOLETAS SEM OVOS.

The advertisement features two men in black suits. The man on the left is gesturing with his right hand. In the center is a bottle of Oliveira da Serra Clássico olive oil. To the right is a bowl of orange soup garnished with white cubes and a green leaf. In the top left corner, there is a small image of an olive branch. The background is a light, neutral color.

**OLIVEIRA da SERRA**  
Clássico

Azeite Virgem Extra

Versátil, equilibrado e generoso, para confecções rápidas, saladas simples, massas, arroz e legumes.

cozinhar e temperar

**OLIVEIRA da SERRA**

**SÓ DÁ BOAS IDEIAS.**

[www.oliveiradaserra.pt](http://www.oliveiradaserra.pt)

A internacionalização da economia e das empresas portuguesas é, além de objectivo de política económica nacional tantas vezes anunciado, um factor absolutamente crucial para as empresas de todos os sectores da nossa economia.

Para a fileira agro-alimentar, e muito particularmente para o sector do azeite português, 2007 será o ano da consolidação de uma estratégia de internacionalização. Esta consiste na apresentação a mercados internacionais seleccionados de uma proposta alimentar e gastronómica única, capaz de promover junto dos consumidores desses países uma imagem do produto alimentar português integrada, competitiva, de fácil compreensão e memorização. A imagem deve ser, em simultâneo, apelativa, consistente e com visibilidade, que garanta pelo menos um paralelismo, nesses mercados, com a sua concorrência directa.

O projecto "PortugueseChoice&Taste", que junta várias associações da fileira agro-alimentar em parceria com o ICEP, ao qual a Casa do Azeite aderiu com grande empenho e entusiasmo desde a primeira hora, representa a concretização de um objectivo há muito almejado, que começará a dar frutos em 2007. Acreditamos que marcará o início de uma nova era para a promoção dos alimentos e da gastronomia portuguesa.

Luís Folque > *Presidente da Casa do Azeite*

Fotografia | Eduardo Martins



Com o apoio:



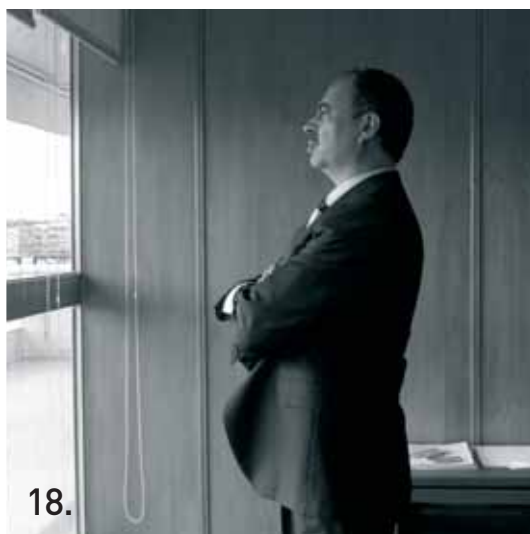
UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional

*prime*  
Programa de Incentivos à  
Modernização da Economia

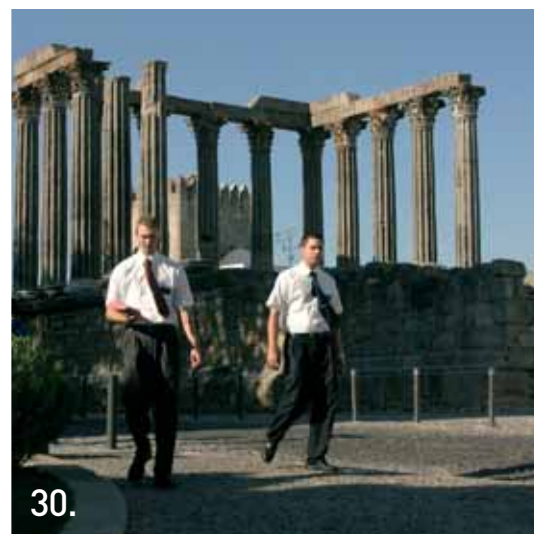
Edição CASA DO AZEITE – ASSOCIAÇÃO DO AZEITE DE PORTUGAL Rua Castilho - 69, r/c esq. 1250-068 LISBOA  
Tel.: 213 841 810 | Fax: 213 861 970 | e-mail: geral@casadoazeite.pt www.casadoazeite.pt Coordenação  
Mariana Vilhena de Matos Produção e Publicidade Casa do Azeite Concepção, Paginação, Textos e Edição  
White Rabbit – Custom Publishing Jornalistas Bárbara Silva, Cristina Azedo, Helena Oliveira, Isabel Lucas  
Fotografia Corbis/VMI, Céu Guarda/ Kameraphoto, Eduardo Martins, Orlando Rebelo Colaborações Vítor  
Sobral Tiragem 12500 exemplares Impressão e Acabamento Tipografia Peres Depósito Legal 186448/02



06.



18.



30.

## mondo do azeite

---

pág. 08

### GUIA PARA UMA VIDA COM SABOR

Conselhos e notícias do azeite em todo o Mundo. *Como adoptar uma oliveira ou novas lojas dedicadas a este elixir são o ponto de partida para uma viagem inesquecível. Basta virar a página.*

## azeite à prova

---

pág. 14

### PROVA DE AZEITES

Uma secção onde *pode aprender como tornar-se um especialista, conselhos para casar o azeite certo com o prato certo e ainda receitas práticas.*

## entrevista

---

pág. 18

### O ANO DA CONSOLIDAÇÃO

É com este objectivo em mente que *António Nunes, presidente da ASAE, defende a centralização da informação e a descentralização da acção neste organismo, acreditando que está no bom caminho.*

## tendências

---

pág. 24

### COSMÉTICA (RE)DESCOBRE O AZEITE

Já todos sabíamos que o azeite faz bem à saúde. Agora é a vez de a cosmética descobrir que também faz milagres à nossa pele. *Em todo o Mundo surgem novos produtos e terapias a prometer resultados.*



24.



26.



40.

#### mesa para dois

pág. 26

##### DE PATUSCADAS E CATURREIRA

Mafalda Arnauth relembrou temperos ao pé de uma parede verde-azeitona e a ver o Tejo a passar que se canta no fado.

#### prazeres

pág. 30

##### PURO-SANGUE ALENTEJANO

Uma experiência única na cidade de Évora, com as planícies douradas como pano de fundo e passeios entre olivais centenários. Uma oportunidade para saborear a história do Convento do Espinheiro e conhecer a Fundação Eugénio de Almeida.

#### na cozinha do chefe

pág. 40

##### UM CHEFE DO FUTURO

Em menos de cinco anos, José Avillez deu uma volta à sua vida e tornou-se um dos mais jovens valores da cozinha portuguesa. Com evolução prometida e uma paixão assumida por azeite.

#### azeite e saúde

pág. 44

##### OURO SOBRE A PELE

As massagens com azeite estão a ganhar cada vez mais adeptos. Saiba mais acerca do modo como o azeite entrou nesta área, onde pode fazer as terapias e os benefícios que daí advêm.

## RAIA CONFITADA EM AZEITE VIRGEM EXTRA, TOMATE SECO, PISTÁCIOS, FAVAS SALTEADAS E CREME DE BATATA

### Modo de Confeção

Tempere o peixe com sal marinho e pimenta. Coloque azeite virgem a aquecer num souté e adicione todos os ingredientes. Junte a raia, tape o souté e leve a forno aquecido a 150°C cerca de 12 min. aproximadamente. **Guarnição:** Salteie as favas em azeite, junte o alho, o tomate e tempere com sal marinho. **Crema:** Prepare um fundo em azeite com cebola, alho e alho francês, junte a batata, regue com o caldo, tape e deixe cozinhar. Emulsione o preparado, passe por um passador chinês, leve de novo ao lume e tempere com sal marinho e pimenta de moinho.

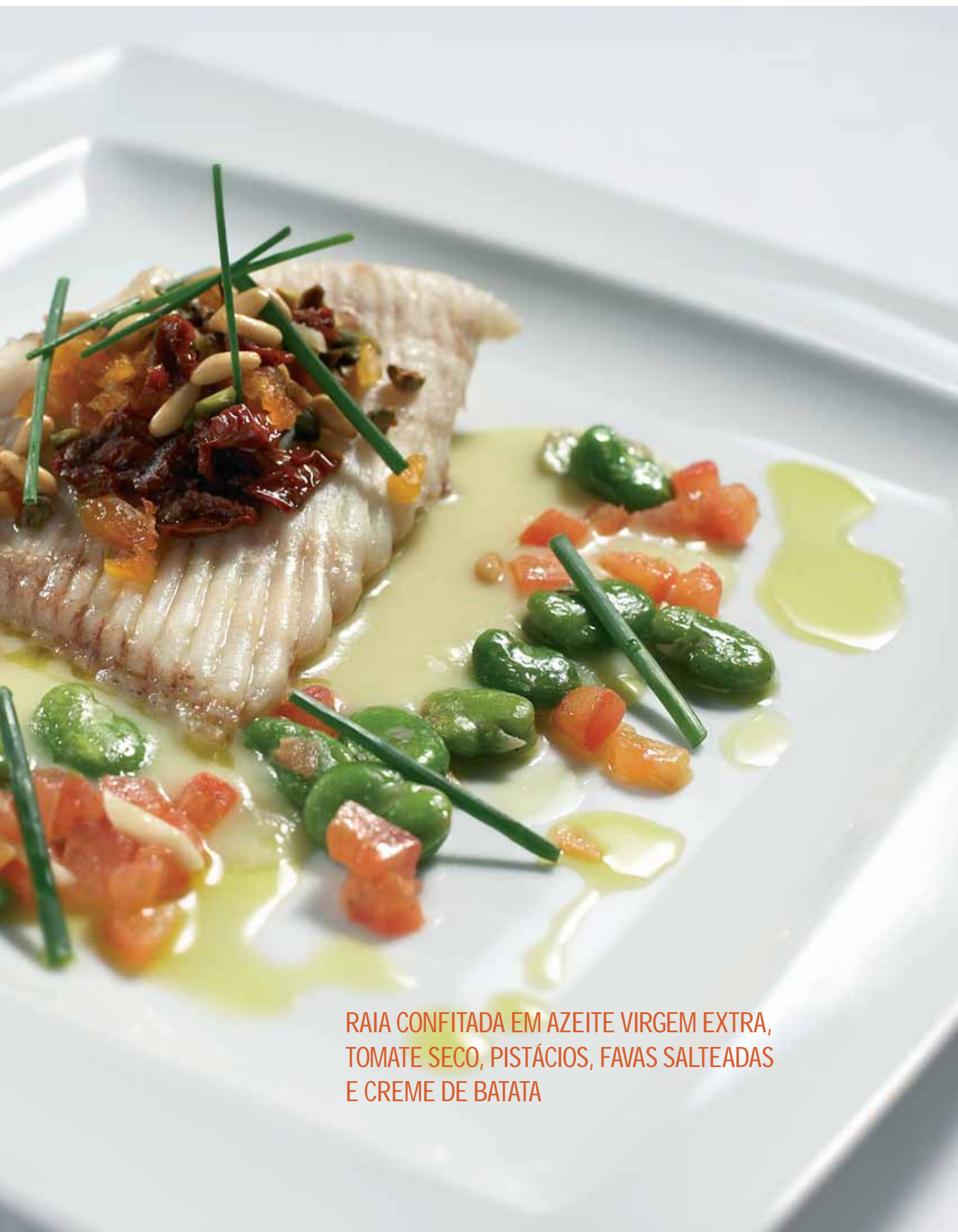
### Finalização e Apresentação

Coloque o creme no prato, sobreponha a guarnição e a raia, regue a composição com azeite da cozedura da raia e perfume com cebolinho.



Raia 3 kg; Alho laminado 20 g; Tomate seco picado 20 g; Damasco seco em juliana 100 g; Miolo de pistácio picado 50g; Alecrim 1 dl; Azeite virgem extra q.b.; Sal marinho tradicional q.b.; Pimenta-da-jamaica em grão q.b.;  
Guarnição: Favas peladas 900 g; Tomate pelado em cubos 350 g; Alho laminado 20 g; Azeite virgem extra 0,5 dl; Sal marinho tradicional q.b.; Cebolinho picado q.b.; Creme: Batata em cubos 200 g; Alho laminado 10 g; Cebola em cubos 80 g; Alho francês em cubos 80 g; Azeite virgem extra 0,5 dl; Caldo de galinha 8 dl; Sal marinho tradicional q.b.; Pimenta preta de moinho q.b.





RAIA CONFITADA EM AZEITE VIRGEM EXTRA,  
TOMATE SECO, PISTÁCIOS, FAVAS SALTEADAS  
E CREME DE BATATA



## (guia para uma vida com sabor)

*Ideias e conselhos de como beneficiar do azeite em todas as vertentes da sua vida. Adoptar uma oliveira em Itália, saber mais sobre o que se passa lá fora ou as novas lojas que, um pouco por todo o país, prestam homenagem ao culto do azeite. Um ponto de partida para um universo dedicado aos prazeres dos sentidos, sejam eles a visão ou um paladar exigente.*

### Uma homenagem merecida ao azeite de Moura

Quando pensamos em Moura, lembramo-nos inevitavelmente do maravilhoso azeite desta cidade alentejana. “Fino como o azeite de Moura” é a célebre expressão que nos vem à memória para explicar a qualidade de um azeite fora de série, que o colocou desde sempre entre os melhores a nível nacional, sendo por isso um importante produto de exportação, conhecido nos quatro cantos do Mundo. Reconhecida toda esta qualidade do azeite de Moura, faltava dedicar-lhe um livro. Foi isso mesmo que fez Marisa Bacalhau, autora do livro *Azeite de Moura – Um Património com História*, com edição da Câmara Municipal de Moura. Não tendo a ambição de ser um levantamento exaustivo sobre a história do azeite de Moura, este livro fala da produção de azeite na região desde a época romana, das profissões e produtos associados ao azeite e realça ainda a actividade lagareira, com destaque para os lagares do século XVIII e XIX, em particular para o Lagar de Varas de Fojo. O livro, escrito com a ajuda dos documentos do Arquivo Histórico de Moura, encontra-se à venda no Lagar de Varas de Fojo (285 252 640) e no Museu Municipal de Moura (285 253 978).

[1] livro



[2] Site



[www-nudo-italia.com](http://www.nudo-italia.com)

### Seja solidário, adopte uma oliveira

São árvores. São azeitonas. É um olival. Quer adoptar uma oliveira? Basta continuar a ler para saber como.

Imagine um dia de Verão e um almoço entre amigos. Sobre a mesa uma magnífica salada, temperada com as melhores ervas aromáticas e com um azeite muito especial: o da sua própria oliveira, situada a milhares de quilómetros de distância, numa pequena aldeia de Itália. Parece-lhe impossível? Mas não é. Graças a um casal britânico – Cathy e Jason –, que se mudou de armas e bagagens para Itália para se dedicar à olivicultura. Compraram uma propriedade com um imenso olival e decidiram partilhar as suas 881 oliveiras com pessoas de todo o Mundo. Desta ideia nasceu o site [www.nudo-italia.com](http://www.nudo-italia.com), onde qualquer pessoa pode adoptar uma oliveira durante um ano (por cerca de 140 euros) e receber em casa um certificado de propriedade, um livro com fotografias da oliveira adoptada e as suas características principais, e ainda duas remessas (uma na Primavera, outra no Outono) do azeite virgem extra extraído dessa mesma oliveira. A completar o pacote de ofertas, uma garrafa de azeite com essência de limão e vários sabonetes artesanais, com extractos de menta, rosmaninho, limão e alfazema. Em troca, Cathy e Jason prometem uma olivicultura à moda antiga, 100% artesanal e livre de pesticidas. Os “pais” adoptivos das oliveiras Nudo também podem visitar o olival e, durante alguns dias, cuidar da sua oliveira. Neste momento estão por adoptar 188 oliveiras.

#### Ficha Técnica

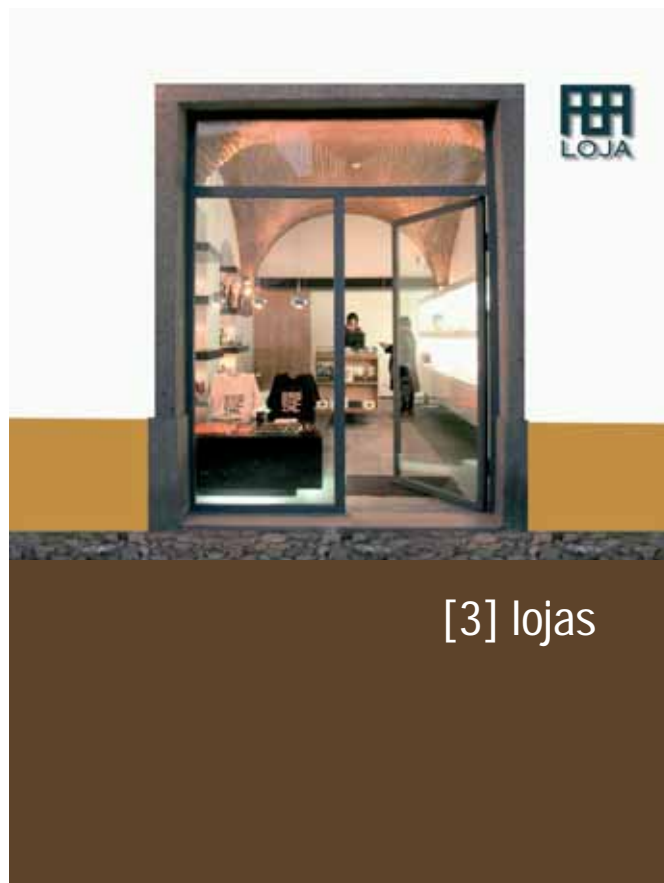
C. da Appezana 29  
62020 Loro Piceno (MC)  
Le Marche, Itália  
Tel.: 00 39 0733 510 097  
E-mail: [adopt@nudo-italia.com](mailto:adopt@nudo-italia.com)  
[www.nudo-italia.com](http://www.nudo-italia.com)

## Azeite e arte: uma fusão natural

Para os Eborenses, o azeite é um símbolo emblemático da sua cultura e gastronomia. Razão mais do que suficiente para ser um dos produtos vendidos numa loja em que arte, *design* e cultura se fundem e confundem...

Se visitar alguma das variadas e magníficas exposições patentes no Fórum Eugénio de Almeida, situado no centro histórico de Évora, não deixe de transpor as portas da Loja do Fórum, um espaço moderno e acolhedor onde se respira arte e cultura. Fundada em Dezembro de 2004, a Loja do Fórum foi edificada com o intuito de estabelecer a ponte necessária com o Fórum Eugénio de Almeida, um local de visita obrigatória para as gentes de Évora e para todos os turistas que não dispensam actividades culturais nos seus roteiros de lazer. Se for um observador atento, verá que as montras da loja variam de acordo com as exposições patentes na Fórum, espelhando, desta forma, o seu conteúdo. Os artigos vendidos na loja procuram ser diferenciadores: desde criação exclusiva de *t-shirts* de Miró ou Picasso a pequenos objectos de uso quotidiano em que o *design* contemporâneo é ponto de honra, pode igualmente encontrar uma extensa livraria especializada em livros de arte e catálogos.

E porque o azeite e o vinho constituem os ex-libris da Fundação Eugénio de Almeida, e porque também são cultura, podem igualmente ser adquiridos na loja. O azeite de qualidade irrepreensível, pode ser comprado à unidade ou em bonitos conjuntos, nos quais o *design* também está presente. Para completar as suas compras tem à disposição a enoteca, com os vinhos produzidos na Adega da Cartuxa. Imperdível!



### Ficha Técnica

#### Loja do Fórum

Rua Vasco da Gama, n.º 5

7000-941 Évora

Tel.: 266 748 358

#### Horário

De 2ª a 6ª feira, das 10H00 às 19H00

Sábado, Domingo e Feriados, das 10H00 às 13H00

e das 14H00 às 19H00.



### Nova Iorque proíbe gorduras hidrogenadas

As autoridades da cidade norte-americana de Nova Iorque votaram, em Dezembro de 2006, a favor de uma lei com o objectivo de proibir o uso de gorduras com elevado teor de ácidos gordos trans. A decisão baseia-se em dados divulgados pela Universidade de Harvard, que revelam que por ano morrem cerca de 50 mil pessoas por causa do elevado consumo destas gorduras, cuja estrutura molecular foi modificada tecnologicamente. Até Julho de 2007 os restaurantes com sede no Estado devem abolir a utilização destas gorduras nos seus cozinheiros. Esta medida conta com o apoio do cientista Valentín Fuster, presidente do Centro Internacional de Investigações Cardiovasculares, que confirmou que muitos restaurantes nova-iorquinos optam ainda por cozinhar com gorduras de menor qualidade e elevado teor de ácidos gordos trans que, por não serem absorvidos pelo organismo, são prejudiciais à saúde. Para Fuster, a única forma de ter realmente impacto na saúde da população é proibir totalmente o uso destas gorduras e exigir a sua substituição por gorduras mais saudáveis, como é o caso do azeite. Nova Iorque não é a única cidade norte-americana a tomar esta iniciativa. Filadélfia também aprovou uma lei semelhante em Fevereiro e Chicago tem esta proposta sob discussão.

### [4] boas notícias



### Chá de folhas de oliveira chega a Espanha

No início de 2007, chega ao mercado espanhol a primeira produção de chá de folhas de oliveira, da autoria da cooperativa Nuestra Señora de la Estrella, situada na localidade de Santos de Maimona, na região da Extremadura. No total serão postas no mercado três mil caixas de chá, que equivalem a 60 mil bolsinhas para infusão. Trata-se de uma produção experimental que será vendida em Espanha e também no mercado internacional, com destaque para a China e o Japão.

Foi precisamente no Japão que surgiu a ideia de criar este produto, encomendado especialmente a esta cooperativa espanhola pela empresa encarregue de distribuir o seu azeite extra virgem nos países orientais. O chá de folhas de oliveira é muito benéfico para a saúde, já que é bom para a esclerose, reduz a pressão arterial, funciona como diurético e tem um efeito anti-séptico. As folhas de oliveira contêm substâncias como o oleuropeosido e a oleaceína, muito valorizadas pela medicina naturopata que já as comercializa em cápsulas.



**PortugueseChoice & Taste**

## O melhor da gastronomia nacional

Pela primeira vez foi possível juntar várias associações da fileira agro-alimentar – AGROBIO, ANCIPA, ANP e CASA DO AZEITE – que, em parceria com o ICEP, lançam as bases para a internacionalização conjunta dos produtos alimentares portugueses através do projecto PortugueseChoice&Taste. Este projecto consiste na concretização de uma estratégia de coesão para a fileira agro-alimentar, capitalizando esforços e investimentos e conseguindo maior visibilidade e competitividade das empresas portuguesas.

A presença em eventos promocionais internacionais prevê uma série de acções integradas, consistentes e sistemáticas, conjugadas de forma a rentabilizar ao máximo a participação das empresas sob um conceito de comunicação e imagem único e agregador. Além da promoção dos produtos e marcas alimentares das empresas participantes e de Portugal, o projecto tem ainda como objectivos contribuir para a criação e manutenção de oportunidades de negócio, iniciar um trabalho planeado de internacionalização de longo prazo de toda a fileira agro-alimentar e desenvolver um conhecimento e domínio aprofundados dos mercados alimentares internacionais. Estas acções permitirão ainda agregar valor de representatividade e continuidade aos esforços de internacionalização, garantindo a competitividade necessária face à oferta forte e congregada de outros países.

A primeira apresentação ao mundo alimentar desta oferta articulada, com uma imagem comum, diferenciada e competitiva do que de bom por cá se faz ocorreu com a organização de um Pavilhão Nacional com 440 m<sup>2</sup>, que integrou 42 empresas dos mais variados sectores agro-alimentares, no SIAL 2006, em Paris.

## [5] feiras e congressos

### FOODEX 2007

Data: 13 – 16 de Março

Local: Tóquio – Japão

[www.jma.on.jp/foodex/](http://www.jma.on.jp/foodex/)

### SIAL Montréal

Data: 28 – 30 de Março

Local: Montreal – Canadá

[www.sialmontreal.com](http://www.sialmontreal.com)

### Feira Nacional do Azeite – Bienal Fundão 2007

Data: 12 – 15 de Abril

Local: Fundão – Portugal

[www.feiranacionaldoazeite.com](http://www.feiranacionaldoazeite.com)

### XXI Salão Internacional del Club de Gourmets

Data: 16 – 18 de Abril

Local: Madrid – Espanha

[www.gourmets.net](http://www.gourmets.net)

### 3<sup>rd</sup> Oil China 2007

Data: 16 – 18 de Abril

Local: Pequim – China

[www.eoliveoil.com](http://www.eoliveoil.com)

### Alimentaria Lisboa 2007

Data: 27 – 30 Abril

Local: Lisboa – Portugal

[www.alimentaria-lisboa.com](http://www.alimentaria-lisboa.com)

### EXPOLIVA 2007 – Feira Internacional do Azeite e das Indústrias Afins

Data: 16 – 19 de Maio

Local: Jáen – Espanha

[www.expoliva.com](http://www.expoliva.com)

# Prova de Azeites

*Aprenda com as dicas e sugestões das provas e torne-se um especialista. Mas não se esqueça de casar o azeite certo com o prato certo. Mais do que isso, experimente a nossa receita e aproveite para saber mais sobre este óleo vegetal que remonta a tempos antigos.*



### AZCOA – AZEITES DO CÔA, LDA.

**Produtor:**

AZCOA – Azeites do Côa, Lda.

**Marca:**

AZCOA

Azeite Virgem Extra DOP

Campanha de 2006/2007

**Notas de Prova:**

Azeite com um frutado verde, onde se identificam aromas de erva e folha.

Notas de frutos secos, nomeadamente noz.

Amargo e picante.

**Vai bem com:**

Alimentos de sabor mais marcante como bacalhau, caldo-verde e assados.



### COOP. AGRÍCOLA DA BRINCHES CRL

**Produtor:**

Cooperativa Agrícola da Brinches CRL

**Marca:**

Flôr do Alentejo

Azeite Virgem Extra

Campanha de 2006/2007

**Notas de Prova:**

É um azeite frutado, ligeiramente amargo e picante e com um sabor bastante persistente.

**Vai bem com:**

Açordas, guisados, sopas e pratos de bacalhau.



### EZEQUIEL MARTINS, LDA.

**Produtor:**

Ezequiel Martins, Lda.

**Marca:**

Ouro da Serra

Azeite Virgem Extra

Campanha de 2006/2007

**Notas de Prova:**

Azeite frutado maduro. A ausência de picante e amargo confere-lhe uma sensação de doce. Bastante persistente.

**Vai bem com:**

Doçaria, saladas e pratos de sabor mais delicado.



## OS MITOS DO AZEITE

NÃO SE PODE NEM DEVE CONGELAR O AZEITE.

Errado. Pode congelar sem qualquer problema o azeite na medida em que não o danificará. Pelo contrário, prolongará os seus benefícios nutricionais e sabor.

## 6 COISAS SOBRE O AZEITE...

1. As azeitonas são um dos alimentos mais antigos e acredita-se que tenham surgido em Creta, há cerca de 5 ou 7 mil anos.
2. A oliveira é considerada um símbolo de paz e sabedoria.
3. As azeitonas foram introduzidas na América pelos Portugueses e Espanhóis nos séculos xv e xvi.
4. O azeite possui uma elevada taxa de antioxidantes naturais.
5. Para extrair 1 litro de azeite são necessários, em média, 5 a 6 quilos de azeitonas.
6. Guardar o azeite também tem ciência. Resista à tentação de colocar o recipiente de azeite junto à janela. Deve guardar o azeite em recipientes de vidro, de preferência escuros, ou em recipientes de folha-de-flandres ou de aço inoxidável. E, acima de tudo, deve mantê-lo em local fresco, sem luz e longe de produtos com cheiros intensos para evitar que os absorva.

## Azeite à prova

### FUNDAÇÃO EUGÉNIO DE ALMEIDA

**Produtor:**

Fundação Eugénio de Almeida

**Marca:**

São Bruno

Azeite Virgem Extra

Campanha de 2006/2007

**Notas de Prova:**

Azeite com frutado verde onde se identifica notas de frutos secos e maçã. Ligeiramente amargo e picante.

**Vai bem com:**

Peixes grelhados e saladas, bem como com alimentos de sabor suave e delicado.



### JOÃO VÍTOR REIS GOMES MENDES

**Produtor:**

João Vítor Reis Gomes Mendes

**Marca:**

Quinta do Juncal

Azeite Virgem Extra

Campanha de 2006/2007

**Notas de Prova:**

Azeite ligeiramente amargo e picante com um frutado verde erva. Aroma e sabor a maçã.

**Vai bem com:**

Sopas e saladas de sabor mais exóticos.

É um azeite que confere uma grande frescura aos pratos.

### FERNANDO SECO, SUCRS, LDA.

**Produtor:**

Fernando Seco, SUCRS, Lda.

**Marca:**

Santarém

Azeite Virgem Extra

Campanha de 2006/2007

**Notas de Prova:**

Azeite frutado verde com toques de folha e erva.

Ligeiramente amargo e picante. Aroma e sabor bastante fresco.

**Vai bem com:**

Saladas verdes, peixes grelhados e outros pratos de sabor leve e fresco.



### JOAQUIM SANTOS LIMA

**Produtor:**

Joaquim Santos Lima

**Marca:**

Quinta de Vale de Lobos

Azeite Virgem Extra

Campanha de 2006/2007

**Notas de Prova:**

Ligeiramente picante e amargo, é um azeite com um frutado verde. Aroma e sabor a tomate verde. Toques de erva.

**Vai bem com:**

Saladas, gaspachos e, de um modo geral, pratos de sabores leves e frescos.



## RECEITA



### AZEITE AROMATIZADO

*Se de vez em quando lhe apetece mais do que o azeite "normal", então siga esta receita e torne-se um especialista na cozinha.*

**Ingredientes:**

- > 2 molhos grandes de alecrim
- > 2 chávenas e meia de chá de azeite virgem extra

**Modo de Preparação:** Lave o alecrim, separe as folhas e seque com papel de cozinha.

Seque várias vezes até o papel não humedecer mais. Espalhe as folhas sobre o papel e deixe secar durante 1 hora, trocando de papel se necessário. Junte ao alecrim 1/2 chávena de chá de azeite e bata com a varinha mágica até obter um puré. Transfira o puré para uma tigela e acrescente, aos poucos, o azeite restante, sem parar de mexer. Despeje a mistura numa garrafa de vidro esterilizado bem seco e feche. O azeite aromatizado pode ser guardado no frigorífico ou à temperatura ambiente durante 2 meses.

**Dicas:** Este azeite é ideal para temperar frango e coelho assados.



## MANUEL SERRA

### Produtor:

Manuel Serra

### Marca:

Serrata Selecção  
Azeite Virgem Extra  
Campanha de 2006/2007

### Notas de Prova:

Azeite com um frutado verde e fresco. Toques de folha. Amargo e picante. Sabor a menta.

### Vai bem com:

Pratos de sabor mais intenso e molho vinagrete.



## EST.º MANUEL DA SILVA TORRADO & Cª (IRMÃOS), S. A.

### Produtor:

Est.º Manuel da Silva Torrado & Cª (Irmãos), S. A.

### Marca:

Saloio  
Azeite Virgem Extra  
Campanha de 2006/2007

### Notas de Prova:

Azeite frutado maduro. Sensação de doce conferida pela ausência de amargo e picante. Aroma a maçã.

### Vai bem com:

Saladas, sobremesas e outros pratos de sabor mais suave.



## MATHIAS, S. A.

### Produtor:

Mathias, S. A.

### Marca:

Mondegão  
Azeite Virgem Extra  
Campanha de 2006/2007

### Notas de Prova:

Azeite frutado verde. Algumas notas de folha e erva. Sabor doce conferido pela ausência de amargo e picante.

### Vai bem com:

Peixes grelhados de sabor mais delicado, saladas e sopas.



## M.C. RABAÇAL & ARAGÃO, LDA

### Produtor:

M.C. Rabaçal & Aragão, Lda.

### Marca:

Casal da Vilariça  
Azeite Virgem Extra D.O.P  
Campanha de 2006/2007

### Notas de Prova:

Azeite frutado verde com um aroma intenso a folhas. Amargo e picante. Notas de frutos secos. Sabor intenso.

### Vai bem com:

Alimentos de sabor mais marcantes como bacalhau e assados.



## ALEXANDRE TABORDA FERREIRA

### Produtor:

Alexandre Taborda Ferreira

### Marca:

Azeite das Pesqueirinhas  
Azeite Virgem Extra  
Campanha de 2006/2007

### Notas de Prova:

Azeite com um frutado maduro e ligeiramente doce. A sensação de doce é conferida pela ausência de amargo e picante. Aroma e sabor a maçã.

### Vai bem com:

Doçaria, saladas e alimentos com sabor mais suave.



## INFORMAÇÕES ÚTEIS

### ESQUEÇA A MARGARINA. ELEJA O AZEITE.

Se ainda faz bolos com margarina, passe a optar pelo azeite com a ajuda desta tabela de conversão.

Margarina	Azeite
1 colher de chá	3/4 colher de chá
1 colher de sopa	2 1/4 colher de sopa
2 colheres de sopa	1 1/4 colher de sopa
1/4 chávena	3 colheres de sopa
1/3 chávena	1/4 chávena
1/2 chávena	1/4 chávena + 2 colheres de sopa
2/3 chávena	1/2 chávena
3/4 chávena	1/2 chávena + 1 colher sopa
1 chávena	3/4 chávena

Entrevista



Conseguiu, num ano, agregar, num único serviço, uma panóplia de competências. *Tem como máxima "a centralização da informação e a descentralização da acção". Reprimir e prevenir são verbos de conjugação obrigatória.* António Nunes faz um balanço da ASAE, da qual é presidente, e acredita que este superorganismo está no bom caminho.

Entrevista | Helena Oliveira Fotografias | Céu Guarda

# António Nunes

“2007  
será o  
ano da  
consolidação”

## Entrevista

Além da concentração de competências ao nível da fiscalização e avaliação de riscos na cadeia alimentar, o que já mudou e o que vai ainda sofrer mais alterações com a ASAE?

O que temos hoje é um organismo que resultou da fusão de vários organismos, de serviços existentes que vieram fundamentalmente de dois ministérios. Além disso, têm-los concentrados em três áreas: avaliação e gestão do risco, que diz respeito à área alimentar, fiscalização e inspecção e uma área técnica, na qual podemos considerar não só os serviços técnico-periciais mas também os próprios laboratórios. E tem sido nestas três vertentes que temos concentrado o nosso trabalho. Quanto ao futuro, não lhe sei dizer. Na área da gestão e avaliação de risco o que nos falta é o conselho científico, que teve a sua primeira reunião em Novembro. No final do ano passado, estas três áreas ficaram devidamente consolidadas: o conselho científico com a sua reunião e o seu regulamento de funcionamento, o quadro de pessoal e o orçamento. O que considero razoável se tivermos em consideração que, simultaneamente, decorreram todas as actividades normais de fiscalização, inspecção e avaliação de riscos.

Que linhas estratégicas e de orientação seguirá esta concentração de competências? Ou seja, de uma forma geral, como está a ser reorganizada esta enorme estrutura, agora agregada?

Não foi muito difícil pelas seguintes razões: a área da gestão do risco é uma área nova, a qual a Comunidade só há poucos anos considerou (só em 2002 é que começou a dar os primeiros passos). E não sei se neste momento todos os países da Comunidade terão uma estrutura tão bem delineada quanto a nossa. Por outro lado, o que fizemos foi a integração de todos os serviços que já faziam a inspecção e a fiscalização, que conduz seguidamente a duas

subáreas: uma área da fiscalização económica que se dedica a todos os actos, fundamentalmente aquilo que diz respeito ao combate à fraude e garantir que a livre concorrência se possa fazer e, por outro, a área alimentar que tem a ver com a fiscalização dos vários sectores que para ela contribuem, seja a restauração, os hotéis, o vinho, o azeite, em suma, os produtos alimentares. No que diz respeito à parte técnica, o que fizemos foi a integração de alguns laboratórios dispersos. E o que queremos dar ao Laboratório é uma nova visão dos seus trabalhos e transformá-lo num serviço de apoio à fiscalização. Portanto, há aqui algum tipo de reestruturação, não só dos seus métodos analíticos, que têm de ser mais expeditos, como também em termos de reorganização interna.

Acredito que o balanço da actividade da ASAE seja positivo. **Ao fim de um ano, conseguimos ter a casa a funcionar, com a simultaneidade de estarmos no terreno.** Isto foi possível com um grande esforço de toda a equipa

Em que medida juntar a fiscalização da área alimentar com as demais actividades económicas aumenta a eficácia da Autoridade?

Aumenta com certeza. Porque o que acontecia com muitos dos nossos operadores é que eram vistos por várias entidades, algumas delas com um cariz menos repressivo e mais de aconselhamento, muitas vezes até confundindo a auditoria e a fiscalização. Isto permitiu que a ASAE fosse, de uma vez por todas, um serviço que nada tem a ver nem com regulação, nem com legislação. O que significa que a montante terão de existir serviços que façam a legislação para

podermos trabalhar e a jusante existirão outros, designadamente a Comissão de Aplicação de Coimas, ou os tribunais, que aplicam e sancionam os autos por nós levantados. O que quer dizer que também nos dá alguma independência, algo que anteriormente não existia, porque anteriormente o inspector-geral das Actividades Económicas e também o director geral do Controlo e Qualidade alimentar tinham competência na aplicação de penas. Nós não temos essa competência e ainda bem, porque nos limitamos a ter uma configuração de fiscalização, investigação e instrução processual. Juntar a fiscalização da área económica com a área alimentar permite que os operadores sejam fiscalizados por uma única entidade, de uma só vez, nos seus vários aspectos.

Com pouco mais um ano de actividade, que balanço faz do trabalho da ASAE?

Em termos de reestruturação, acho que foi um balanço positivo porque se conseguiu ter a casa a funcionar e com a simultaneidade de estarmos no terreno, o que nem sempre é fácil.

Por isso perguntava-lhe como foi possível organizar a casa ao mesmo tempo que começaram de imediato a trabalhar...

Com um grande esforço de equipa, com as pessoas muito disponíveis para trabalharem, com uma boa organização, com um bom apoio político no sentido de garantir que toda a estratégia e todos os



meios aparecessem, ou seja, graças a um conjunto de factores. Fundamentalmente, por um lado o grande apoio político ao projecto, por outro uma componente técnica que também é importante, que foi conseguida através da escolha da equipa para funcionar o melhor possível, a par da dedicação dos seus próprios funcionários que vieram dos vários sectores. Se a organização está em funcionamento, se é possível hoje dizer que o ano de 2007 não é o ano da organização mas o ano da consolidação, julgo que posso afirmar que o balanço é positivo.

A ASAE tem actuado nas mais diversas frentes (é raro o dia em que as vossas acções não aparecem na comunicação social). Como é possível organizar os activos e actuar em frentes tão díspares?

A ASAE tem, logo à partida, uma dificuldade: fiscalizar uma panóplia de 700 diplomas. Isto é, existem 700 diplomas que regulam a actividade da ASAE, que são dos mais variados que se possa imaginar. Claro que aqueles de que mais se ouve falar estão ligados à área alimentar, mas há um conjunto de actos da ASAE que, muitas das vezes, passam despercebidos. Há os que aparecem na comunicação social, mas há muito trabalho que é feito no dia-a-dia, por várias equipas, e que não aparece na comunicação social. Em termos de organização, temos um departamento central

de planeamento que avalia permanentemente o conjunto de actividades que temos de desenvolver para determinados sectores tendo como base três áreas: as queixas e as reclamações que nos são apresentadas (tivemos até agora cerca de 30 mil reclamações e 3 mil queixas) e, por outro lado, estamos atentos ao desenvolvimento de uma estratégia. Por exemplo, sempre que há uma movimentação anormal de consumidores num determinado local, nós estamos presentes. Aliás, isso é verdade não só na área económica, como também na área alimentar. E temos uma máxima que é a centralização da informação e a descentralização da acção. Contamos com um conjunto de funcionários que não são de uma direcção regional, mas sim da organização como um todo, conseguindo desta forma obter melhores resultados. É uma questão de estratégia e metodologia de trabalho.

A mediatização da vossa acção é uma estratégia pensada, ou seja, é uma forma de “avisar” os incumpridores de que a ASAE está prestes a agir em determinado sector?

Na nossa lei orgânica existem duas actividades: uma é fazer a repressão, outra é fazer a prevenção. Desta forma, temos que aproveitar e divulgar o nosso trabalho através de um parceiro fundamental que é a comunicação social. Assim, é possível chegar mais depressa às pessoas e, por outro lado, conseguimos que



A ASAE está aqui  
para defender o consumidor  
e a livre concorrência.

**Se o consumidor  
vai adquirir um  
produto que diz  
que é inviolável,  
então ele tem  
de ser inviolável**

essa divulgação da actividade seja preventiva. Há, de facto, uma estratégia concertada no sentido de informar e até de alertar os próprios operadores que é uma questão de dias, meses, para serem visitados pela ASAE.

Na inauguração do Centro de Formação Técnica da ASAE em Idanha-a-Nova, afirmou que a ASAE “necessita ainda de mais 30 a 40 elementos para que o seu quadro fique completo e possa responder ainda melhor a todas as necessidades”. Que metodologias utilizam nas acções realizadas, como são constituídas as equipas e que tipo de formação está a ser ministrada?

Até ao final do ano, a formação que está a ser dada aos inspectores que vieram dos organismos que não pertenciam à IGAE está relacionada com métodos e metodologias de investigação e fiscalização, formação essa que é ministrada por formadores internos e externos. Os 40 inspectores não são para alavancar novas actividades da ASAE, mas sim para conseguir superar algumas dificuldades que temos tido, principalmente em relação a algumas áreas que precisamos de fortalecer como, por exemplo, a da distribuição do azeite, que é uma área que nos preocupa. Temos também algumas áreas novas, como por exemplo o crime informático, na qual precisamos de alguma especialização. Ou seja, temos alguns nichos que precisam de ser arrumados, mas não com muita gente. Por outro lado, não vale a pena estar

a pedir mais gente se não tiver capacidade de a formar. E formar um inspector da ASAE demora cerca de um ano: são três meses em sala e nove meses no terreno.

Falando mais especificamente do azeite e das embalagens invioláveis, que tanta tinta fez correr nos jornais...

Julgo que não devemos confundir as coisas. Portugal é talvez o único país no Mundo a ter uma portaria que estabelece que só podem ser utilizados galheteiros invioláveis. Não fui eu que redigi essa portaria. Nós não fazemos leis. Mas essa portaria existe e tem de ser cumprida. A ASAE não tem nada a ver com isso, estamos aqui apenas para defender o consumidor e a livre concorrência. Se o consumidor vai adquirir um produto que diz que é inviolável, ele tem de ser inviolável. Se não é inviolável, não pode estar no mercado. E eu só chamo a atenção para o facto de sermos o único país no Mundo que tem um sistema tão restritivo num único produto, porque não faz sentido implementar uma medida única no Mundo com base em suspeitas, tem que haver comprovações. Portanto, admito que anteriormente a maior parte do azeite comercializado não dava garantias aos consumidores. Como não dava garantias aos consumidores, quiseram transmitir-lhe essas garantias. E não tenho notícia de que as normas relativamente aos galheteiros não estejam a ser cumpridas.

E em relação aos circuitos de comercialização denominados “informais” – a venda à beira da estrada, a venda à porta dos lagares –, a procura do produto “natural” pelas pessoas, como é que a ASAE está a pensar controlar estes circuitos e que acções estão pensadas para as minimizar?

É fácil. Todos os produtos que são encontrados nessas condições são apreendidos. Por exemplo, logo que começar a safra, faremos a nossa fiscalização aos lagares. Mas também é preciso não esquecer que a legislação em relação a esta matéria é um pouco complexa, porque é possível conviverem no mesmo armazém óleos alimentares e azeite. Ou seja, isto é uma legislação muito ingrata para a fiscalização e gostava que toda a legislação que acompanha a defesa do azeite fosse mais restritiva. É preciso não olharem para a ASAE como o último reduto da fiscalização do azeite sem que lhe garantam um conjunto de instrumentos legislativos que nos permitam actuar. E também quero dizer que no sector do azeite não temos só os lagares para fiscalizar e provavelmente não é só nos lagares que existirão algumas situações a que é preciso estar atento, mas em todo o seu circuito. Porque a legislação não é suficientemente defensora do azeite virgem, embora seja especialmente restritiva nos restaurantes.

Como está a ser efectuada a cooperação institucional entre as diferentes associações, nomeadamente com a Casa do Azeite?

AASAE tem boas, para não dizer excelentes, relações com as associações. Mas as associações, muitas vezes, estão mais na área da defesa da produção ou da comercialização, enquanto nós estamos na área da fiscalização. O que tenho visto em várias associações, e a Casa do Azeite não é excepção, é que estão fundamentalmente preocupadas com a qualidade do produto e a sua genuinidade.

E tenho o entendimento que se o produto for de qualidade, for genuíno, naturalmente o consumidor o escolherá e consumirá mais. O que é bom para todos nós, porque precisamos que haja consumo, e por isso não existem grandes divergências. Não tenho é a certeza absoluta de que haverá um conjunto de capacidades por parte das associações para isolarem quem não cumpre as normas e, por outro, para que sejam capazes de contribuir para uma melhor produção legislativa. Esperemos que essas

das coisas que fizemos foi quase no treino diário, o estar no terreno. 2007 vai-nos obrigar a pensar nas áreas em que falhámos, nas acções de fiscalização que provavelmente poderiam ter sido mais bem feitas, melhor preparadas e organizadas. Esta aprendizagem que fizemos em 2006 fará com que 2007 seja um pouco diferente. Não em termos de visão, vontade ou estratégia, mas na consolidação dos conhecimentos dos nossos inspectores, na formalização de alguns circuitos no que diz respeito, por

É preciso não olharem para a ASAE como o último reduto da fiscalização do azeite, **sem que garantam um conjunto de instrumentos legislativos que nos permitam actuar.** E, neste sector, não são só os lagares que exigem atenção, mas todo o circuito do azeite

associações queiram continuar a fazer um trabalho de qualidade, mas também que compreendam que existem no mercado situações que nem sempre conhecemos e que esperamos que a legislação seja suficientemente punitiva e desincentivadora para estes casos. Daí que gostava muito de ver as associações envolvidas na reforma legislativa do processo.

Uma última questão: há pouco falou que 2007 seria o ano da consolidação. Que projectos existem para o próximo ano? 2006 foi o ano da criação da ASAE, o ano dos quadros orgânicos, o ano da formação do pessoal, o ano da integração, o ano da definição da estratégia, etc. Porque dizemos que 2007 será o ano da consolidação? Porque tudo aquilo que fizemos em 2006 e que tiver de ser corrigido, vai sê-lo em 2007. Ou seja, muitas

exemplo, à parte técnico-pericial. Irão também aparecer em 2007 as nossas fichas de fiscalização, que estamos a fazer com as várias entidades, especialmente na área alimentar, e que vão ser publicadas no nosso *site* e divulgadas junto dos operadores, que já não vão poder dizer, em 2007, que “não sabiam”. Há também uma questão que vai ser muito complicada para alguns operadores e sobre a qual as associações também terão que ter o seu papel, que é o HCCP. Em Janeiro de 2007 passou um ano sobre a efectivação dessa competência por parte dos operadores e nós sentimos que há ainda um grande caminho a percorrer nessa matéria. E as associações têm um papel fundamental nesta questão. ■

# Cosmética (re) desco- bre azeite

*Se quase todos sabem que o azeite é bom para a saúde, agora é a vez de a cosmética provar que também faz maravilhas à nossa pele. Em todo o Mundo, surgem cada vez mais produtos a prometer resultados em beleza. Descubra porquê.*

Texto | Cristina Azedo | Imagens | Corbis

Como em muitas outras coisas, os antigos é que sabiam. Afinal, não era por acaso que gregos, romanos e até Cleópatra viam no azeite o melhor amigo da sua pele, utilizando-o como hidratante e agente de limpeza. Várias pesquisas científicas, realizadas nos últimos anos, vieram comprovar a velha sabedoria popular e mostrar que razão tinham todos os provençais que, desde o século XII, trataram de espalhar as propriedades do sabão de Marselha pelo mundo, fazendo deste produto francês, produzido à base de azeite, um dos favoritos das peles secas e sensíveis.

“É engraçado ver que aquilo que era considerado tão mau há 20 ou 25 anos é agora, passado o teste do laboratório, uma das gorduras mais saudáveis, ricas e versáteis que conhecemos”, começa por dizer o dermatologista Fernando Guerra, para adiantar que não o espanta, por isso, que as prateleiras das perfumarias se encham de produtos com azeite.

“O azeite, quando misturado em composições cosméticas, pode actuar como antioxidante e ser usado como há cinco mil anos pelas mulheres egípcias, com fins emolientes. Uma vez que é rico em vitaminas A, D, K e E, funciona não só como hidratante, mas como um retardador do envelhecimento cutâneo”, explica o médico, para acrescentar que as propriedades deste óleo vegetal não ficam por aqui: “O azeite pode ajudar as peles secas e com descamação, pode amolecer determinadas crostas ou impurezas, tornando mais fácil a sua remoção.” Um conjunto de características valiosas nestes dias em que à agitação das grandes cidades se junta a poluição e o *stress* profissional – factores que contribuem para o desgaste da pele, com perda de elasticidade e surgimento prematuro de rugas.

Os benefícios do óleo de azeitona estendem-se, no entanto, para lá da pele. Como informa o dermatologista, o azeite é ainda benéfico para as unhas e o couro cabeludo. “Sabe-se que amacia as peles e fortalece as unhas, e também que dá brilho ao cabelo, bem como pode prevenir a sua queda”, diz Fernando Guerra, salientando, porém, que se fala sempre desta substância incluída em composições cosméticas: “A versão pura pode ser muito oleosa para a maioria das peles.”

Rico em polifenóis, o azeite é, portanto, um óleo natural hidratante, purificante e regenerador, tanto mais activo quanto melhor for a sua qualidade.

Para que esta seja a ideal é fundamental que seja obtido por processos mecânicos numa extracção a frio, pois só assim são preservadas as suas qualidades intrínsecas, não havendo lugar a quaisquer adulterações das suas propriedades. Depois é usá-lo em produtos de beleza como se utiliza na alimentação: com cuidado e na dose certa.

Uma fórmula que parece estar a conquistar cada vez mais adeptos junto dos laboratórios cosméticos, a julgar pela multiplicação da oferta. “Se olharmos com atenção, vemos o azeite em todo o lado. Está nos batons hidratantes, champôs, óleos de banho e massagens, loções de corpo e mãos, sabonetes, esfoliantes, cremes para rosto e unhas...”, enumera o dermatologista Fernando Guerra. “A verdade é que o azeite é uma substância em descoberta. Ainda há muito por apurar a seu respeito e só agora se começam a explorar os usos que poderá vir a ter na cosmética”, salienta.

Certo é que tal como é elemento activo na prevenção de outros cancros, como o do cólon, por exemplo, o azeite poderá ter um papel importante na do cancro da pele. “Através de pesquisas em ratos pelados, publicadas em revistas científicas norte-americanas e japonesas, descobriu-se que aqueles aos quais foi aplicado azeite antes de serem submetidos a luzes ultravioletas não contraíram lesões graves na pele”, revela Fernando Guerra, para sublinhar que esta é uma porta que se abre à investigação. Afinal, lembremos o que dizem os populares a propósito da generosidade da árvore-mãe do azeite: “A oliveira até sombra dá.” ■

## MADE IN PORTUGAL



Maria João Mendes, produtora do premiado Quinta do Juncal, não perdeu tempo para seguir a tendência internacional. Das suas oliveiras, no Ribatejo, sai o azeite virgem extra que usa para produzir sabonetes e cremes com selo português. Ela explica, na primeira pessoa, o porquê desta aposta na cosmética.

### Como surgiu a ideia de produzir sabonetes com azeite?

Surgiu-me após receber ofertas de produtos feitos a partir de azeite, oriundos de outros países. Então pensei: porque não fazer o mesmo com um azeite português?

### Foi fácil passar do projecto à prática? Isto é, encontrar quem produzisse, em Portugal, os sabonetes Juncal?

Fazer os sabonetes foi relativamente fácil, uma vez que na Casa do Azeite me deram indicações. Quanto a passar à prática, já não foi muito, pois tendo uma profissão, e fazendo disto um *hobby*, o tempo para me dedicar aos cosméticos não é muito. E tudo tem que ser feito com cuidado pois os custos são elevados.

### Qualquer azeite serve para os seus produtos ou usa algum especial?

Somos produtores do Quinta do Juncal e só trabalhamos com azeites virgens extra, isto é, azeites de categoria superior obtidos directamente de azeitonas unicamente por processos mecânicos. Por isso, o azeite que envio para os sabonetes é aquele que tenho à venda na loja que possuímos junto ao lagar. Vou à prateleira e tiro as garrafas necessárias para os sabonetes encomendados.

### Os sabonetes têm sido bem recebidos? Onde podem ser adquiridos?

Sim, foram bem recebidos pelo público, ainda que este seja muito restrito. Começámos no Natal com a venda na nossa loja e, neste momento, estão disponíveis em dois ou três locais em Santarém e nas proximidades, bem como na Associação de Turismo de Lisboa.

### Não pensa alargar para uma linha de beleza completa?

Sim, já tenho o creme de corpo e o de mãos, desenvolvidos por um laboratório farmacêutico. Estamos na fase de escolher aromas porque, ao contrário do sabonete que não tem cheiro, queremos que os cremes tenham fragrâncias suaves.

## UM TOQUE DE OLIVA

Da popular Palmolive à sofisticada Biotherm, são cada vez mais as marcas que usam as propriedades da oliveira e seus derivados. Eis uma pequena amostra do que se encontra no mercado nacional.

+ **Palmolive** – Faz uma nova aposta na linha Originals, na qual o azeite é ingrediente principal. Dos sabonetes ao creme para lavagem de mãos, passando pelo gel de banho nutritivo.

+ **L'Occitane** – Garante que só utiliza azeite virgem extra, da região francesa de Provença, em todos os produtos da gama Oliva. Para purificar e iluminar a pele cansada.

+ **Body Shop** – A linha Azeitona oferece uma gama completa para rosto e corpo, usando azeite italiano de qualidade. Inclui um óleo corporal seco que amacia a pele mais áspera.

+ **Biotherm** – Com a linha Age Fitness, foi uma das primeiras a apostar nas propriedades da oliveira e seus derivados. O creme Age Fitness 2 para peles normais/mistas é já um clássico.

+ **Johnson's** – Outrora tida como a marca dos bebés, tem hoje produtos para toda a família. É o caso da gama Soothing Naturals, que inclui extracto de folha de oliveira.



Mesa para dois

*A comida já foi compensação, pecado, punição. Agora é sobretudo prazer gerido com disciplina. Mafalda Arnauth recuperou memórias de temperos ao pé de uma parede verde-azeitona e a ver o Tejo que se canta no fado. De uma torrada com fio de azeite que aprendeu a comer com a mãe, ao leque com que esquece o tempo em longas conversas à mesa.*

Entrevista | Isabel Lucas Fotografias | Céu Guarda

# Mafalda Arnauth

## De patuscadas e catureira



Mesa para dois





A conversa passa pela **apanha da azeitona com uma vara**, na zona de Seia onde Mafalda ia passar férias

Verão em Lisboa num dia de Inverno. Junto ao rio, há uma neblina que torna a luz ainda mais branca e no interior do ribeirão restaurante Piazza di Mare, uma parede ganha tons de verde-azeitona. “Ainda bem que a azeitona dá o azeite”, diz a fadista logo ao sentar, blusa negra, tom de outra azeitona. Gosta delas, pretas ou verdes, mas não as pode comer. Por isso lhes agradece o azeite, um “dos melhores paladares”, diz, “a base de tudo”, sublinha.

À mesa, a conversa pode começar por qualquer coisa. Até por uma cor. E depois vai-se por aí fora... Foi assim que, junto a uma parede verde-azeitona, Mafalda Arnauth confessou uma paixão por pratos fortes e aquela que considera ser uma relação muito “prazerosa com a comida”. A comida já foi compensação, misto de gozo, pecado e punição. Agora é prazer temperado de alguma disciplina. Fado de quem tem de viver também da imagem e já fez “500 mil dietas”. Mas acima de tudo, obrigação de quem se preocupa com a saúde. Ficam os fim-de-semana para alguma libertação e dias isolados que escapam ao rigor.

Pede uma Mozzarella com Tomate e um Risotto Porcini. Que semelhanças pode haver entre esta ementa italiana e a de

uma ceia em casa de fados... A semelhança pode estar precisamente no tempero, a tal “base de tudo”, que sai da azeitona e de que Mafalda aprendeu a gostar desde sempre nas torradas que a mãe lhe fazia, barradas a fio de azeite e polvilhadas com açúcar. Isso são coisas que vieram da Beira, terra dos pais, para Lisboa, cidade da fadista, e tema do primeiro fado que cantou: um “Cheira Bem...” insuspeito, brincadeira de faculdade, que haveria de mudar a sua vida, alterar-lhe para sempre os sons, mudar-lhe as referências e surpreender todos os que a conheciam. Afinal, o fado não era música que ouvisse. Preferia Red Hot Chili Peppers, Queen, Jorge Palma e “os brasileiros” que ainda escuta em viagem. Maria Bethânia, Chico Buarque, Seu Jorge.

A conversa passa pela apanha da azeitona com uma vara, na zona de Seia, onde Mafalda ia passar férias. Tempos de azeite caseiro guardado em garrações para um ano de cozinhados de toda a família. Mas a Mafalda da apanha da azeitona vai dar agora uma Mafalda fadista e é aí que a conversa se fixa. Fica, por momentos, no fado. É fado a acompanhar uma entrada comida sem pressas e regada a Pepsi light. Estranha-se, mas logo se explica.

“O vinho amolece-me e evito-o ao almoço.” Reserva-o para a noite. Emenda, “algumas noites”. Mas em vez de Pepsi poderia ser água ou cerveja. Afinal, é confrade dessa bebida. Mas faltam os caracóis, o tremço, o camarão de Espinho. “Gosto de um boa cerveja com marisco”, conclui. Não é o caso e como gosta também do sabor do café... está explicado. Mas falava da nova geração de fadistas. Os que vieram depois de Amália ou ainda no tempo em que todos procuravam uma nova Amália nos palcos. “Felizmente isso já passou”, diz. Cada um tem o seu lugar, o dela começou no palco, em 1997, e em 1999, o ano da morte de Amália, era Mafalda “muito nova”, que gravava o primeiro disco que se chamava Mafalda Arnauth. “Agora sou das mais velhas”, sete anos, muitos concertos e cinco álbuns depois. E refere-se a um grupo de vozes que dá cartas no fado actual. Um “nós” de onde exclui nomes como Camané ou Mísia. Dois casos demasiado singulares para pertencerem a um grupo. Existiam antes. Existem agora. Estar à mesa tem disto. Deixar-se ir. E já se está novamente na comida. Nas ceias que Mafalda Arnauth não consegue comer nas casas de fado. São os nervos de quem não tem o culto desses lugares.

"Gosto muito mais de palco", confessa. "A mecânica da casa de fado não resulta comigo", acrescenta. E conta as pausas que a desconcentram, a interrupção do canto, o pouco silêncio. Chega a sugerir o modelo das casas de flamenco, na vizinha Espanha, onde há um espaço para a refeição e outro para o espectáculo. Isso poderia também rejuvenescer o público. "Querem-se atrair mais jovens às casas de fado, mas isso é incomportável com os preços que se praticam. "Talvez tivéssemos muito a aprender mesmo com as casas de flamenco", insiste. Sabe que mexe com a tradição. Mas não lhes questiona a ementa. Comida portuguesa, com certeza. Diferente da que serve em casa quando lhe dá para inventar pratos. Legumes com carne ou peixe e "muitas ervinhas". Coisas mais leves. Entre os amigos, já tornou famosas as suas tartes de frango e de limão. Comer em casa não é sacrifício. É uma opção cada vez mais procurada por esta fadista que em *tournées* já aprendeu como é difícil que é pedir um arroz branco e não lhe sair qualquer coisa estranha. É por isso que sempre que sai leva uma reserva. Arroz integral com couve, espécie de suplemento alimentar que segue "numa caixinha" e come "quando quer". Nos aeroportos, em viagens ou sempre que a comida "for impossível". Seguem também os chás, iogurte, fruta. Uma alergia pode ser a "morte do artista", ironiza, apesar de dizer que não entra em pânico com essas coisas. "Tenho uma cabeça boa e a meditação também ajuda." A descontração, a concentrar no essencial. Como o ponto de cruz, o tricô, os *puzzles* ou o Sudoku, o vício mais recente, paciências desta mulher que tem sempre em casa um chocolate preto de reserva, muito cacau e pouco açúcar.

"A voz também se alimenta", diz Mafalda que ainda não conseguiu dissociar totalmente o prazer de estar à mesa de outro vício: o cigarro. "Acontece com os

ex-fumadores", justifica, e situa a maior dificuldade no momento que se segue à sobremesa. Por isso diz que há um limiar a partir do qual se cansa. Mais de duas horas e já começa a ficar inquieta. Em jantares mais demorados leva um leque, mas dificilmente esquece o cigarro. O almoço ainda não chegou a tanto. Acabou o risotto, dispensa o doce e pede um descafeinado. "Adoro o sabor do café, mas normalmente não bebo."

E uma fadista não se perde no meio de tanta disciplina? "O fado está ligado ao conceito de boémia. Não fumo, não bebo café, mas vou arranjando desequilíbrios..." Também não faz noitadas. "Às dez da noite estou na moleza para ir dormir daí a duas horas." Diz isto para logo a seguir dizer: "Tenho saudades de dançar."



E volta à boémia. Fala enquanto fadista e veterinária. Apesar do fado, acabou o curso e encontra elementos comuns entre a medicina e as cantigas. É novamente a boémia. "É a boémia criativa", insiste. "Perder-se em conversas, trocar experiências de vida ao estilo de uma geração anterior à minha." Sinónimos de "patuscadas e catureira" que se estão a perder com o ritmo actual. "Irrito-me com o modo como estamos todos a ficar escravos das necessidades." E fala sem leque, sem cigarro, sem pressas. Da falsa necessidade de ter uma desgraça no

*curriculum* para poder cantar o fado. "Há público que espera que a gente lhe cante a desgraça. Percebo isso. É um exorcismo, uma catarse. Mas eu não posso acabar um concerto assim. Tenho de ser eu no fado que canto e eu não sou naturalmente negativa."

Não significa que não tenha a tal carga dramática associada ao xaille negro, à saudade, ao destino. Mas fado não é só isso. Há o real e "estamos a deixar de ter o real para cantar. Faltam poetas do real". Convoca memórias, lembra um adolescente de olhos demasiado tristes para a sua idade e em quem todos viam a personificação do fado. "Apeteceu-me dizer-lhe para ouvir outras músicas, cantar outras canções. Aquilo não era natural. Ninguém pode ficar bem ao ver uma

"Há público que espera que a gente lhe cante a desgraça, mas eu não posso acabar um concerto assim"

tristeza tão grande nos olhos de alguém tão novo. Nem no fado."

A conversa sai solta. Mafalda gosta das palavras. Canta-as, escreve-as em poemas ou para arrumar memórias de concertos no seu blogue ([www.fadario.blogspot.pt](http://www.fadario.blogspot.pt)). E di-las. Sem preconceitos nem complexos, sobretudo quando diz sentir que não pertence a uma tribo. "Sempre fui uma *outsider*" na vida e nas cantigas. "As coisas têm-me acontecido a uma velocidade que a mim me interessa. Assim posso continuar a existir como pessoa." ■





1.



2.

## Puro-sangue Alentejano

*Com as planícies douradas como pano de fundo, visitámos a Évora dos monumentos, passeámos por olivais centenários, observámos vinhas verdejantes, saboreámos a história do Convento do Espinheiro e transpusemos as portas da Fundação Eugénio de Almeida. Uma experiência inesquecível.*





A Catedral de Évora faz-nos sentir a pequenez da raça humana. Monumento construído entre 1238 e 1308, conviveu com vários estilos e épocas, resultando uma harmonia fora de série

Visitámos Évora no dia em que a cidade e as planícies que a circundam se despediam do Verão. O calor, alheio à chegada do Outono, fazia-se sentir, dentro e fora das muralhas desta cidade Património da Humanidade, bem representada por turistas japoneses que, apesar do ar quente, se arrepiavam na Capela dos Ossos, não deixando por isso de gravar nas suas máquinas um pouco dos 1500 anos de história desta cidade cujas ruas, pedras e monumentos testemunham épocas várias.

Na Catedral de Évora, normalmente denominada Sé, sentimos a pequenez da raça humana face à grandeza de um monumento construído entre 1238 e 1308, num período em que dominava o gótico mas que foi convivendo com vários estilos e épocas diversas, resultando, contudo, numa unidade e harmonia únicas. Na Praça de Giraldo, o Sem Pavor e o conquistador da cidade, os pombos misturam-se com os locais, os visitantes e o comércio, lembrando a realização da primeira feira, ainda no tempo de D. Dinis: os torneios de cavaleiros, as touradas e os tristes autos-de-fé. A luz de fim de tarde e as badaladas do relógio no cimo da torre da Igreja de Santo Antão lembram-nos que é tempo de prosseguir a nossa viagem. Próxima paragem: o Convento do Espinheiro.

Património da  
Humanidade,  
Évora assume-se  
como uma cidade  
única com os seus  
1500 anos de história.  
Pedras da calçada,  
monumentos, ruas e vielas  
testemunham as várias  
épocas por que no sentido  
pelas quais a cidade  
passou





9.



10.



11.

### História, charme e experiências

Reza a história que aproximadamente nos anos idos de 1365, Nossa Senhora terá aparecido em cima de um espinheiro a um pastor. D. Afonso V, devoto da Nossa Senhora do Espinheiro e crente que com a sua ajuda mais facilmente alcançaria um lugar cativo no céu, foi um dos promotores da construção de um convento no local. Hoje, o céu que se avista do Convento do Espinheiro, o primeiro hotel de 5 estrelas do Alentejo, é testemunha não de inúmeros episódios da nossa história – que incluem desde conspirações, reunião das Cortes, casamentos reais e visitas da nobreza ao longo de vários reinados –, mas de visitantes que procuram aliar uma riqueza histórica de 500 anos ao denominado turismo de experiências. Aqui os cinco sentidos são privilegiados e o luxo adivinha-se, sem chocar na magnífica recuperação arquitectónica que confere ao Hotel do Espinheiro o título de património nacional. Por entre a modernidade das instalações respira-se, a todo o instante, o peso leve da história, mantida viva como regra de acordo com Dinis Pires, o director-geral do empreendimento, que trocou o Algarve por uma aventura em terras alentejanas.

Acompanhando o último de três anos de recuperação e edificação do hotel, Dinis Pires apaixonou-se pela sua história que, com uma deliciosa vivacidade, conta aos que a querem conhecer.

### Um convite à clausura

Com 59 quartos e 6 suites todas elas baptizadas com nomes de reis devotos do convento, o Espinheiro é um local que convida à clausura. Com todos os luxos obrigatórios a um hotel de 5 estrelas – piscinas interior e exterior, o magnífico Diana SPA, um *health club* e salas de reuniões, entre outros mimos, todos estes espaços têm vista para os magníficos jardins e para o olival. Em reabilitação estão 500 oliveiras, para “que possamos servir as nossas próprias azeitonas e fazer algum azeite”, afirma Dinis Pires. Na antiga adega situa-se agora um requintado restaurante, que segue uma linha de cozinha contemporânea evolutiva, liderada pelo chefe Osvalde e por uma equipa jovem e entusiasta (onde se



12.



13.



14.



15.

### O Convento do Espinheiro convida à clausura.

No entanto, com todos os luxos obrigatórios a um hotel de 5 estrelas



16.



O Convento do Espinheiro pretende ter um impacto cultural e social, privilegiando a integração na comunidade e apostando na formação dos seus 70 colaboradores

inclui um japonês) que, além de ressuscitarem antigas receitas alentejanas, as vão melhorando, mas em cujo menu se podem encontrar outros tipos de pratos que sirvam os gostos dos diferentes clientes do hotel. Às provas de azeite, que podem ser efectuadas no início da refeição, seguem-se magníficos repastos. O gelado de azeite é a sobremesa a não perder.

Na cozinha, anteriormente utilizada pelos frades, ergue-se um piano bar, muito acolhedor. E na antiga cisterna, agora transformada numa charmosa adega, ideal para provas e que aposta nos vinhos do Alentejo, é possível encontrar uma colecção de mais de 3 mil garrafas, com néctares de todas as regiões do país e um pouco dos quatro cantos do Mundo.

Para Dinis Pires, o Convento do Espinheiro pretende ter um impacto cultural e social, privilegiando a integração na comunidade e apostando na formação dos seus 70 colaboradores. Formação essa que compreende até a contratação de professores de História que os prepara para serem também “guias” do hotel. O acompanhamento “humano” é essencial para as merecidas 5 estrelas deste convento que é agora um hotel. “As coisas compram-se nos chineses a um euro”, enfatiza Dinis Pires, “nós oferecemos experiências”. E essas não têm preço.





23.



24.



25.

A Fundação Eugénio de Almeida defende que “as pessoas da região de Évora têm sempre uma porta que nunca se fecha”



26.

### O conde benemérito

“As pessoas da região de Évora têm sempre uma porta que nunca se fecha.” Este é o lema da Fundação Eugénio de Almeida (FEA), que também nos abriu as suas portas e nos guiou através do magnífico património que dentro e fora das muralhas eborenses ostenta a sua marca. Fundada em 1963 pelo Engenheiro Vasco Eugénio de Almeida, conde de Vilalba, cuja vida consagrou às gentes da região de Évora, a Fundação, de acordo com os estatutos que ele próprio redigiu, persegue fins de natureza social, cultural, assistencial e educativa, além de espirituais.

O património que doou e que compreende uma série de propriedades rústicas no concelho de Évora, serve de alicerce económico da missão que se propôs cumprir. A Arquidiocese de Évora, por decisão testamentária, preside ao conselho de administração da FEA e os desejos do fundador continuam a ser fielmente seguidos, desde 1975, ano da sua morte. Devido à expropriação de terras pós-25 de Abril, a Fundação só ressuscitou os seus propósitos em 1986. Actualmente são tantas as áreas de actuação que é difícil nomeá-las em poucas palavras. Herdeira de uma longa tradição no sector vitivinícola, a Fundação tem também no azeite uma das suas apostas estratégicas de futuro, explorando neste momento cerca de 215 hectares de olival, representado pelas variedades de azeitona galega, cobrançosa, verdeal e cordovil.

### O lagar “verde”

Guiados pelos nossos anfitriões, José Mateus Ginó e Luís Rosado, director comercial e administrador delegado, respectivamente, da Fundação, a primeira paragem é no Lagar da Cartuxa que, com uma ainda curta história de vida – só há três anos é que iniciou a sua produção –, é já vencedor de prémios graças à grande qualidade dos seus azeites.

O lagar garante uma total automatização do processo industrial, assegurando a extracção do azeite sem produção de águas-russas e utilizando apenas materiais que salvaguardam a qualidade do azeite obtido: aço inoxidável e telas de qualidade alimentar. Como nos explicou Ana Rosado, engenheira alimentar e responsável por esta unidade, existe uma enorme preocupação



## Prazeres Évora

O Lagar da Cartuxa só iniciou a produção há três anos mas é já **vencedor de vários prémios**



27.



28.

em respeitar o ambiente. Assim, este lagar dispõe de uma unidade de tratamento de águas de lavagem que permite a sua posterior utilização na rega do olival. Por outro lado, os caroços das azeitonas são reaproveitados para fazer combustível. O lagar, bem como a vinha, seguem criteriosamente as regras da produção integrada e está equipado com um moderno sistema informático de agro-gestão, que regista todos os passos e dados inerentes ao processo da produção oleícola.

No topo da hierarquia está o azeite Cartuxa que, tal como os frades que ainda habitam o Convento de Santa Maria Scala Coeli, situado no local com o mesmo nome, passa por um período de repouso e solidão antes de ser utilizado nas mais finas iguarias. Seguem-se-lhe os azeites dos Álamos e de São Bruno, este último também em homenagem ao fundador da ordem cartusiana. Para os Eborenses, tal como o azeite é um símbolo emblemático da sua cultura e gastronomia, também a Cartuxa de Santa Maria Scala Coeli é considerada um dos seus tesouros artísticos e, ainda mais, espiritual. Foi Eugénio de Almeida quem reactivou o Convento da Cartuxa e deixou expresso o desejo de os monges serem da responsabilidade da sua Fundação, algo que os actuais representantes cumprem com prazer.

### Vinho, cultura e solidariedade

Desde o século XIX que a cultura da vinha faz parte da tradição produtiva da Casa Agrícola Eugénio de Almeida e ainda hoje representa cerca de 80 por cento das receitas da Fundação, sendo o seu grande pilar económico. Em plena vindima e com o cheiro agradavelmente inebriante do mosto, visitámos a Adega da Cartuxa, onde se produzem cerca de um milhão e 800 mil

1. Praça do Giraldo 2. Olival 3. Vista de Évora
4. Pormenor Praça do Giraldo 5. Café Arcada
6. Praça do Giraldo 7. Templo de Diana
8. Olival 9. Igreja de São Francisco
10. Sé de Évora 11. Capela do Convento do Espinheiro 12. Suite Real D. João II 13. Para abrir o apetite 14. Primeira refeição do dia
15. Diana Spa 16. Piscina interior
17. Sala de refeições 18. Para os amantes de pão 19. Prova de azeites 20. Gelado de azeite
21. Chefe Osvalde 22. Antiga sisterna 23. Adega da Cartuxa 24. Gado charolês 25. Fundação Eugénio de Almeida 26. Lagar da Cartuxa 27. Azeite Cartuxa 28. Zona de engarrafamento do azeite 29. Oliveira – Fundação Eugénio de Almeida 30. Pátio de S. Miguel, sede da Fundação Eugénio de Almeida



29.



garrafas por ano, na sua maioria dedicadas a nichos de mercado bem demarcados. A defesa das castas regionais é, segundo José Ginó, uma das premissas da Fundação, que tem em seu poder cerca de 300 hectares de vinha distribuídos pelas quintas de Pinheiros, Casito, Álamo da Horta e Valbom. Destas, saem vinhos vencedores de vários prémios e com uma expressão internacional na ordem dos 36 por cento. Despedimo-nos dos tonéis, das barricas e da azáfama da vindima prestes a terminar. O Pátio de São Miguel, sede da Fundação, espera-nos. Por vontade expressa de Eugénio de Almeida é no Pátio de São Miguel, conjunto arquitectónico e património nacional, que a Fundação mantém a sua sede e onde reside ainda a viúva do fundador. Em termos de cariz social, são vários os projectos que apoia, como por exemplo o Externato Oratório de São José e a Escola Salesiana de Évora. A Fundação Eugénio de Almeida também dinamiza projectos próprios ou em parceria com outras entidades. Para apoio à continuação dos estudos, ajuda os mais carenciados com bolsas de estudo para bacharelatos e licenciaturas. No que respeita à sua vocação cultural, a Fundação é profícua em acontecimentos. O Fórum Eugénio de Almeida – “que é da cidade” – é a expressão física das inúmeras manifestações culturais que a Fundação Eugénio de Almeida faz questão de organizar, promover e preservar, possuindo ainda um programa de bolsas para mestrado e doutoramento. A valorização e preservação do património arquitectónico e cultural é outro dos seus grandes desafios. O futuro parece sorrir à Fundação Eugénio de Almeida. Com vários projectos em curso nas diversas áreas que a compõem, a Fundação poderá também vir a beneficiar do sistema de rega do Alqueva, o que lhe permitirá abraçar novos desafios. São novas portas que se abrem, a par daquelas que nunca se fecham. Às gentes de Évora. ■

## ROTA DE ÉVORA

### ONDE FICAR

Convento do Espinheiro Heritage Hotel & Spa  
7000 Évora  
Tel.: 266 788 200  
[www.conventodoespinheiro.com](http://www.conventodoespinheiro.com)

Pousada de Lóios – Largo do Conde de Vila Flor  
7000-804 Évora  
Tel.: 266 730 070

Albergaria do Calvário – Travessa dos Lagares, 3  
7000-565 Évora  
Tel.: 266 745 930  
[www.albergariadocalvario.com](http://www.albergariadocalvario.com)

### ONDE COMER

Rica em gastronomia, o problema em Évora é escolher. Deixamos algumas sugestões.

Restaurante O Grémio  
Rua da Alcárcova de Cima, 10  
7000-842 Évora  
Tel.: 266 742 931

Restaurante Fialho  
Travessa das Mascarenhas, 16  
7000-557 Évora  
Tel.: 266 703 079

Restaurante Luar de Janeiro  
Travessa do Janeiro, 13  
7000-600 Évora  
Tel.: 266 749 114

Restaurante Tasquinha d' Oliveira  
Rua Cândido dos Reis, 45 A  
7000-582 Évora  
Tel.: 266 744 841

### O QUE VISITAR

Considerada uma das cidades portuguesas mais ricas em monumentos, existem alguns locais que são de visita obrigatória...

Igreja de São Francisco, Capela dos Ossos, Catedral ou Sé de Évora, Praça do Giraldo, Templo de Diana.

Évora é igualmente considerada a capital da cultura megalítica na Península Ibérica. Nos seus arredores pode visitar o cromeleque dos Almendres, o menir do Monte dos Almendres, a Anta Grande do Zambujeiro e ainda o Povoado do Alto de São Bento.



# Um chefe para o futuro

## José Avillez

Entrevista | Cristina Azedo Fotografias | Céu Guarda

*Quando ninguém esperava, nem mesmo ele próprio, a paixão pela gastronomia falou mais alto, levando-o a trocar as voltas à vida. Em menos de cinco anos, José Avillez tornou-se um dos mais jovens valores da cozinha portuguesa e promete continuar a evolução. Para já, não dispensa o azeite e explica porquê.*

É no piso térreo do Hotel Albatroz Palace, com janelas rasgadas para as águas calmas que refrescam a vila de Cascais, que José Avillez tem o seu quartel-general. Da cozinha ampla, em tons higienicamente claros, comanda as operações culinárias, que se estendem em várias frentes. Uma a dar os primeiros passos e a pensar nos profissionais da restauração, a Food Concepts; e outra mais popular, personificada pelo conceito Life Style Cooking e pelo livro de receitas recentemente lançado, intitulado *José Avillez, Um Chef em Sua Casa*. Aos 26 anos, ideias não lhe faltam. Comunicativo e informal, considerado um dos mais jovens valores da cozinha portuguesa e galardoado com o prémio Chef do Futuro, atribuído pela Academia Internacional de Gastronomia, José Avillez acumula experiências. Se para trás ficaram o distinguido restaurante 100 Maneiras e um espaço *gourmet*, ambos em Cascais, os próximos tempos são de novos, e ainda secretos, projectos. Entusiasmado, fala da sua inesgotável paixão pela cozinha, bem visível nos livros espalhados sobre a mesa, ao lado de revistas de... economia. Afinal, se ser cozinheiro é uma arte, também é um negócio. Ou melhor, uma forma de vida.

Licenciou-se em Marketing, mas acabou na cozinha. Uma grande reviravolta, não?

Sim, por paixão. Tive a felicidade de me ter apercebido a tempo da minha vocação e também alguma coragem para a ter seguido. Se calhar, o mais confortável era ter ficado na área da Comunicação Empresarial, mas sempre fui um sonhador – daqueles que não perdem muito tempo até concretizarem os seus sonhos. Se acredito, vou atrás. Daí que no dia a seguir a ter dito “Quero ser cozinheiro!”, quando estava a falar com Maria de Lourdes Modesto –, uma amiga da família e minha musa inspiradora –, na semana seguinte começava a estagiar.

## Na cozinha do chefe



### A CULPA FOI DO VINHO

Era para ser arquitecto, depois especialista em Comunicação Empresarial, mas acabou de avental na cozinha. Como o próprio diz, com o humor que vai refrescando o diálogo, “a culpa foi do vinho”. Sem segredos, José Avillez explica, na primeira pessoa, os seus passos iniciais: “O momento decisivo, que me fez perceber que a cozinha era o meu futuro, foi quando decidi fazer um Curso de Iniciação à Prova de Vinhos. Gosto de vinhos e até tenho familiares ligados à sua produção. O curso correu muito bem e quis, então, organizar outro de enogastronomia. Fui falar com a Maria de Lourdes Modesto, para me ajudar a encontrar um chefe. Ela apresenta-me a três e eu digo, pela primeira vez, um bocadinho a medo, que gostava de ser cozinheiro. Uma semana depois, com a ajuda do chefe Joaquim Figueiredo, estava a estagiar na Fortaleza do Guincho.” E o que sentiu nesse primeiro contacto profissional? “Quando entrei naquela cozinha, uma das mais espectaculares em Portugal, o meu coração triplicou. Tive a certeza de que era aquilo!”, conta José Avillez, para acabar em tom de brincadeira: “Apesar de, no primeiro mês, ter descoberto que era péssimo e não sabia cozinhar absolutamente nada. Tinha muito por onde evoluir, portanto!”

E começou logo pela Fortaleza do Guincho.

Estive lá seis meses e depois, de repente, tudo avançou a grande velocidade. Em menos de cinco anos já fiz tanta coisa... Com muita ajuda e alguma sorte, é certo, mas também com muito trabalho. Sou um autodidacta. Fiz vários cursos pequenos de cozinha e aprendi muito nos estágios, mas não me canso de confessar que também aprendi muito sozinho, com os livros.

Essa veia autodidacta vem da infância, dos tempos em que fazia tortas para a sua irmã vender?

Ah, as tortas. Hoje não as consigo fazer, de todo. Quando era miúdo, era tudo a olho: a farinha, o açúcar, a manteiga. Depois, eram recheadas com doce barato e os familiares, que eram muito meus amigos, compravam e diziam que eram boas (risos). A verdade é que, nessa época, eu passava horas a fio na cozinha. Havia uma senhora, que era a cozinheira da quinta da família, a quem acompanhava desde os meus 4, 5 anos. Andava por lá, perguntava o que era o almoço e o jantar, ela respondia-me sempre com brincadeiras como bicos de rouxinol e bordas de alguidar, mas eu ia vendo o que se passava, como se fazia. Nunca tive medo da cozinha, sempre fascínio. Se pensar bem, acho que cozinho desde miúdo.

“O azeite desempenha um papel importante na minha cozinha. Além disso temos cada vez melhores azeites, talvez porque investimos declaradamente na produção de qualidade”

Agora, aos 26 anos, após conquistar vários prémios, entre os quais o de Chef do Futuro, publicar um livro e ensinar via TV, está apostado em firmar o seu próprio conceito – o Life Style Cooking. Do que consta?

O Life Style Cooking nasceu da experiência com o restaurante 100 Maneiras. Através do contacto com os clientes senti que, além do bom serviço e da boa comida, gostam de ter um valor acrescentado. Querem falar com o cozinheiro, saber mais de cozinha e de vinhos, querem descobrir mais sobre aquilo que comem. Arrancámos então com alguns serviços, nomeadamente com o Kitchen Sessions, que são cursos de cozinha que se dividem em dois segmentos: o Watch and Learn, em que os alunos aprendem observando; e o Do It Yourself, em que há uma partilha de experiências enquanto se cozinha. Além destes cursos, há também o Dining with the Chef, em que eu cozinho e as pessoas comem, fazendo perguntas e expondo dúvidas. Depois, fazemos ainda consultoria a restaurantes.

Há, portanto, duas vertentes no projecto: uma para o público e outra para os profissionais?

Não é bem isso. A Life Style Cooking está vocacionada para amadores. Como a consultoria é para profissionais, optou-se por criar uma nova empresa, agora a começar: a Food Concepts. Isto é, se uma está direccionada para o entretenimento e o lazer, a outra está virada para os profissionais. São posturas empresariais diferentes, portanto havia que separá-las. Confesso que há aqui ensinamentos do Marketing, que me ajudam a ver os cenários com

maior clareza. Também por isso as receitas que faço, para revistas e livros, não são tão complexas quanto os menus que desenvolvo para restaurantes – são pensadas para o público da *Life Style Cooking*. O *feedback* é melhor do que se optasse por passar receitas às quais só os chefes têm acesso. O que interessa a um amador uma receita em que se tem de usar uma sonda para medir a temperatura no interior do peixe? Ele pensará: “Que diabo! Sei ver com um palito e já me chega!” (risos)

Esse lado prático, quase didático, é um dos ensinamentos da sua musa, como chamou a Maria de Lourdes Modesto?

A Maria de Lourdes Modesto tem uma importância essencial para Portugal e até para o Mundo, se pensarmos na informação que compilou sobre a nossa gastronomia tradicional. O seu livro é o segundo mais vendido no nosso país, logo a seguir à Bíblia. É uma obra intemporal porque, por mais que se criem novas cozinhas, a base está ali. Ainda hoje aprende-se muito com ela, pois tanto sabe falar da cozinha grega como da russa. A verdade é que ela sabe falar de quase tudo, e quando não sabe alguma coisa tem a humildade incrível de o assumir e a curiosidade infinita de pesquisar e aprender. A Maria de Lourdes Modesto ensinou-me a respeitar a cozinha tradicional e é uma inspiração. Por isso quis que fizesse o prefácio do meu primeiro livro.

Sendo o azeite um dos ingredientes tradicionais da nossa cozinha, que papel desempenha nas suas criações?

Um papel importante, pois está presente na maioria dos meus pratos. Não sou fundamentalista ao ponto de dizer que não uso

outra gordura, mas, sim, o azeite é fundamental. Além disso, temos cada vez melhores azeites, talvez porque investimos declaradamente na produção de qualidade. Contudo, não devemos pensar que temos os melhores do Mundo. Temos alguns que estão ao nível dos melhores e isso é uma concorrência saudável e motivadora.

Onde explora mais as qualidades do azeite?

Cada vez gosto mais de cozinhar peixe e, tal como acontece nos outros pratos que desenvolvo, procuro fugir aos molhos pesados que abafam o sabor dos ingredientes. Uso muito o azeite com os peixes, pois fica muito bem. Ou só um fio de azeite de grande qualidade, ou um azeite aromatizado por mim, na hora, com manjerição, coentros ou estragão. O azeite, bem escolhido, além de temperar, faz subir os aromas originais.

Até porque não há um só azeite...

O azeite é, de facto, riquíssimo. Tal como no vinho, há uma variedade imensa. Um azeite de Trás-os-Montes não é idêntico a um do Alentejo. Há uma variação de cor e sabor que permite diversas utilizações. Seja como for, sou apologista do “azeite-azeite”, isto é, não sou grande fã dos azeites que se comprem já aromatizados. Isto para um uso profissional, claro. Porque para o público ter em casa, se calhar até dão jeito. Seja como for, aromatizar um bom azeite em casa não é assim tão difícil e, provavelmente, saberá melhor. A verdade é que o azeite é um mundo a descobrir e só há pouco tempo é que os Portugueses começaram a desvendar a sua riqueza e potencialidades. ■

### SALMONETE NA FRIGIDEIRA

(com batatinhas salteadas, tomate confit e azeite com azeitonas pretas)

Para quem se diz apaixonado pela sua confecção, José Avillez sugere uma receita de peixe. Com o toque especial do azeite.



#### Ingredientes: (quatro pessoas)

- > 4 salmonetes, com 250 g cada
- > 400 g de batatinhas novas
- > 200 g de tomate cereja
- > 4 unidades de alhos com camisa
- > 100 g de bolbo de funcho, cortado muito fino
- > 50 g de entremeada salgada de porco preto
- > 150 g de chalotas em rodelas finas
- > 5 dl de azeite virgem extra
- > azeite com azeitonas pretas q.b.
- > sal q.b.
- > pimenta q.b.
- > sumo de lima

1. Arranje os salmonetes e aproveite somente os filetes. Reserve no frigorífico. Lave bem as batatinhas, o tomate e os alhos e coloque-os num tacho pequeno, cobertos com o azeite. Tempere com sal e pimenta. Leve ao lume muito brando, até o tomate estar cozido.
2. Coloque o funcho a marinar no frigorífico com azeite, sumo de lima, sal e pimenta. Retire o tomate e reserve. Retire as batatas, deixe arrefecer um pouco e descasque. Corte em fatias de 0,5 cm de espessura e reserve para saltear mais tarde. Deixe o alho cozer um pouco mais e lembre-se de nunca deixar o azeite ferver.
3. Pique a entremeada salgada e, com um fio de azeite, salteie-a numa frigideira. Junte as batatinhas e salteie mais um pouco. Acrescente as chalotas e continue a saltear até as batatas estarem cozinhadas. Rectifique os temperos com sal e pimenta. Numa frigideira anti-aderente, com um fio de azeite bem quente, salteie o salmonete, que entretanto temperou com sal, aproximadamente 1 minuto de cada lado. Não deve, nunca, cozinhar demais.
4. Componha o prato com o salmonete, o funcho, as batatinhas, os tomates e o alho. Finalize com um pouco de azeite com azeitonas pretas.



*As massagens com azeite estão a ganhar cada vez mais adeptos devido aos seus benefícios hidratantes e tonificantes para a pele. Saiba como este elixir dos deuses deslizou para a área da beleza.*

## Ouro sobre a pele

Texto | Bárbara Silva Fotografia | Corbis

Que o azeite é a “estrela” da cozinha mediterrânica e uma das gorduras mais saudáveis que existem, já todos sabem. Que tem um efeito analgésico e protege contra o colesterol, as doenças cardiovasculares e vários tipos de cancro, também. Mas sabia que o azeite é um excelente óleo de massagem, muitas vezes adicionado aos óleos essenciais na aromaterapia? A verdade é que o azeite é um ótimo hidratante e tonificante para a pele, motivo pelo qual é cada vez mais utilizado em produtos cosméticos.

Mas esta “moda” não é de agora. Além de ser utilizado na alimentação, o azeite serviu desde sempre como remédio e produto de beleza. Há cinco mil anos, no Antigo Egipto, as mulheres descobriram os efeitos benéficos do azeite para a sua

pele e passaram a utilizá-lo como hidratante. A partir daí, criaram o primeiro sabonete misturando azeite, essências e cinzas. Na Antiguidade, os Gregos utilizavam o azeite para massagens, confiando no seu poder para aumentar a beleza e a virilidade.

Já nos tempos modernos, vários estudos comprovaram que a utilização do azeite é uma forma natural de manter a beleza da pele, das unhas e até dos cabelos. Tudo isto porque possui na sua composição as vitaminas A, D, K e E, sendo, além disso, um poderoso antioxidante que combate os radicais livres e ajuda a prevenir o envelhecimento precoce da pele. Por todas estas propriedades, o azeite revelou-se uma "estrela da cosmética", sendo inumeráveis as suas aplicações na área da estética e da beleza. Senão, veja-se: o azeite funciona como anti-rugas, hidratante e suavizante para peles secas; é purificador, calmante e serve para remover as impurezas da pele; melhora a elasticidade da pele, dá brilho aos cabelos e é perfeito para banhos relaxantes e, principalmente, para massagens, porque nutre a pele, protege-a, suaviza-a e conserva a juventude do corpo e da cara.

Diz a sabedoria popular que o azeite é recomendado para aquecer o corpo, provocar a transpiração, dissolver os humores e dissipar a letargia. Posto na boca, conserva a brancura dos dentes e fortifica as gengivas. Milenares, as massagens de oleoterapia aumentam a pressão sanguínea e dão dinamismo ao organismo. Por tudo isto, hoje em dia o azeite faz sucesso em banhos relaxantes, massagens, máscaras de beleza, cremes anti-rugas, hidratantes para pele seca e amaciadores para os cabelos. ■

## MASSAGENS COM AZEITE – SUGESTÕES

### \* LINHA DE TRATAMENTO À BASE DE AZEITE

Sabonetes e óleos para aromaterapia à base de azeite:

Sabonete de Azeite (80 gramas) – 3,40 euros

Sabonete Oliva & Especiarias – 3,60 euros

**Ingredientes:** glicerina vegetal natural translúcida, óleo de germen de trigo, essência natural Herbal Earth e azeite.

**Propriedades:** anticancerígenas, hidratante e regenerador, minimiza o envelhecimento da pele, anti-reumático, vasodilatador, hipotensor, sedativo, antipirético, anti-inflamatório, cicatrizante, anti-séptico, anti-idade.

Óleo de Azeite (60, 100 ou 250 ml)

– 6,8 ou 15 euros

Óleo de Oliva&Especiarias (60, 100 ou 250 ml)

– 7,10 ou 19 euros

**Ingredientes:** óleo de amêndoas doces, óleo de germen de trigo, azeite, calêndula.

**Propriedades:** anticancerígenas, laxante, anti-reumático e anti-idade.

**Aplicação:**

**No Banho** – Duas ou três colheres de sopa de óleo de azeite para meia banheira de água quente. **Em Massagem** – Após o banho aplique o óleo de azeite e faça uma massagem suave e relaxante. Pode aplicar 3 a 4 vezes ao dia.

**Ficha Técnica**

Cristina & Viana Multiserviços Lda.

ALHOS VEDROS – MOITA

E-mail: apoio.online@crisvianalda.com

Tel.: 912 252 573 – 912 252 574

www.crisvianalda.com

### \* GRAN HOTEL GUADALPIN

MARBELLA & SPA – ESPANHA

Alguns dos Programas Mediterrânicos:

**"Heranças do sul"**

> Banho relaxante com azeite (25 minutos)

> Massagem (pescoço e costas) com azeite (25 minutos)

> Duche suavizante com azeite

1 dia – 93 euros

**"Rituais aquáticos do Mediterrâneo"**

> Banho relaxante com azeite

(25 minutos) – 32 euros

> Duche esfoliante com folhas de oliveira

(25 minutos) – 35 euros

**"Rituais corporais mediterrânicos"**

> Ritual esfoliante com azeite – 68 euros

> Ritual mediterrânico de hidratação corporal, com lama natural e loção hidratante de azeite (50 minutos) – 72 euros

**Segredos da Toscana**

> Vinoterapia: esfoliação, tratamento corporal e massagem (90 minutos) – 105 euros

**Ficha Técnica**

Gran Hotel Guadalpin Marbella & Spa

Rua Príncipe Alfonso de Hohenlohe,

C.N. 340, Km 179

29600 Marbella

Málaga

Tel.: 00 34 952 89 94 00

info@granhotelguadalin.com

### SPA LES BAINS DE PROVENCE SÃO PAULO, BRASIL

Com os produtos da marca francesa de cosméticos L'Occitane (que tem presença também em Portugal), este spa na cidade de São Paulo, no Brasil, destaca-se pelo ritual de azeite, utilizado para a hidratação corporal e capilar. No primeiro andar do spa existe uma "boutique" de azeite, a Oliviers & Co., que vende 25 tipos de azeite, com sabores, cores e aromas variados, elaborados por Olivier Baussan, criador da marca.

> Coleção Colheita de Azeite – Óleo para banho e massagem com azeite – Preço: 19 euros

**Ficha Técnica**

Spa Les Bains de Provence

Rua Bela Cintra, 2023

São Paulo, Brasil

Tel.: 00 (11) 3088-9008

www.loccitane.com.br



### A PROVADORA OFICIAL DOS AZEITES PORTUGUESES

Sempre que vai a um restaurante, Paula Vasconcellos tem um hábito muito especial: antes de temperar a comida que tem no prato, deita um pouco de azeite numa colher, analisa a sua cor e fluidez, cheira-o e só depois prova, sentindo devalgar todos os sabores que se libertam na boca. Em casa, só cozinha com azeite e assume-se como fã incondicional dos azeites portugueses, que se produzem em todas as regiões, do Norte ao Sul do país.

Tudo isto se explica com a profissão que Paula Vasconcellos escolheu há 25 anos: trabalhar no Laboratório de Estudos Técnicos (LET, mais conhecido como "Laboratório de Azeites") do Instituto Superior de Agronomia, em Lisboa. Desde miúda, Paula sempre soube que seria engenheira, só não sabia qual a especialidade que iria seguir. A escolha de Agronomia surgiu por acaso. Nascida e criada em Lisboa, Paula não teve, ao contrário dos seus colegas de turma na universidade (que eram quase todos da "provincia"), uma infância e juventude ligada ao campo e à agricultura. Logo depois de se formar em Engenharia Agrónoma, em 1981, Paula Vasconcellos integrou o Laboratório de Azeites, do qual é hoje a responsável técnica. Em 1982, assistiu à criação do Laboratório de Provas Organolépticas, que se dedica a uma análise mais sensorial dos azeites, ou seja, à realização de provas cegas para avaliar a qualidade das amostras que chegam ao laboratório. Com uma equipa de oito pessoas, cabe ao LET fazer a análise das gorduras e óleos comestíveis, sendo que 99% são azeites. Foi do trabalho que Paula Vasconcellos e a sua equipa realizam todos os dias que nasceu, por exemplo, a investigação que deu origem à criação das várias Denominações de Origem Protegida (DOP) do azeite. Além disso, o LET dá apoio laboratorial a concursos nacionais de azeites, ajuda nos estudos efectuados pelo Instituto de Defesa do Consumidor e dá cursos de iniciação e aperfeiçoamento de provas de azeite.

Há dois anos, Paula Vasconcellos dedicou-se de alma e coração a um novo projecto: construir um mini-lagar para dar assistência ao laboratório e recuperar as 80 oliveiras que existem na Tapada da Ajuda, para que, para o ano, o LET já esteja pronto para fabricar o seu próprio azeite.

*Paula Vasconcellos*



*Na hora de aprender a cozinhar,  
fale com o chefe.*



Não é todos os dias que alguém tem a oportunidade de aprender a cozinhar com um cozinheiro. Mas aprender a cozinhar com um Chef de Cozinha de renome internacional e o maior expoente da gastronomia contemporânea do seu País, é de facto um privilégio raro. Com Vitor Sobral este projecto está ao seu alcance. As aulas são ministradas na Cozinha da Míele, em Carnaxide, pelo próprio Vitor Sobral. Durante dois dias, os alunos interagem descontraidamente com o chefe aprendendo desde os rudimentos culinários, com os cursos de base, até às mais elaboradas receitas com os cursos de fusão. Há cursos para todos os gostos e para todas as ocasiões: massas, peixes, carnes, regiões e até a preparação de jantares especiais, como o Natal e a Páscoa. Depois de todas as receitas ensinadas e confeccionadas, chega o momento de serem saboreadas, acompanhadas, como não poderia deixar de ser, por uma excelente escolha de vinhos e pela entrega do diploma certificado por Vitor Sobral. Venha aprender os segredos do Vitor e deixar os seus amigos de boca aberta.

VS – Catering, Cursos, Assessoria e Eventos Catering  
Tel: 214 254 030 E-mail [vitorsobral@vitorsobral.com](mailto:vitorsobral@vitorsobral.com)

VITOR  
SOBRAL



O novo Gallo é o de sempre.  
A cantar desde 1919