

REVISTA DA CASA DO AZEITE ~ ANO 2009

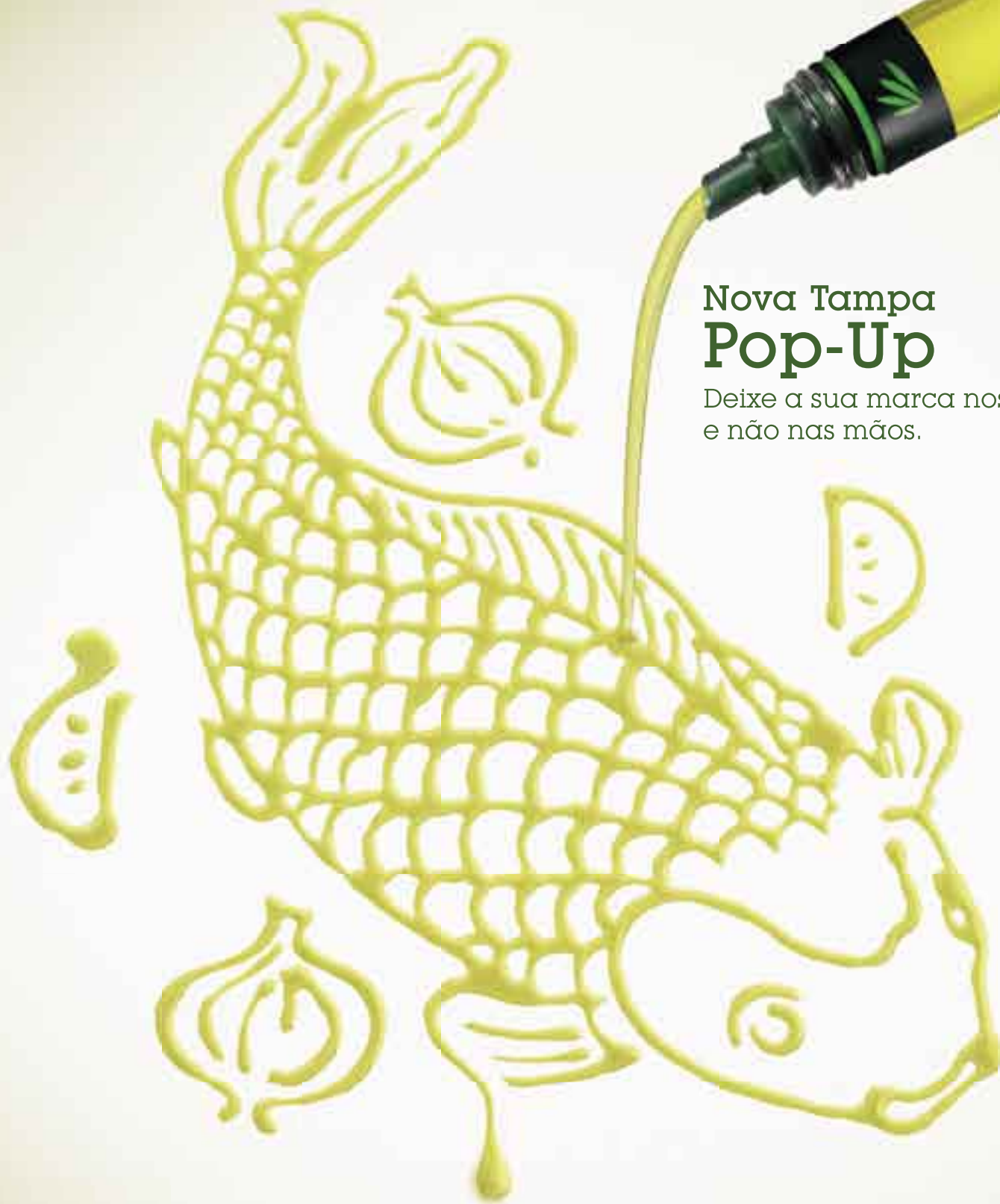
az-zait

JOSÉ LUÍS PEIXOTO
UMA CONVERSA BEM
TEMPERADA

COZINHA MOLECULAR
AS CRIAÇÕES INOVADORAS
DA COOKING LAB

CHEF ANTÓNIO NOBRE
COZINHAR É UMA ARTE





Nova Tampa Pop-Up

Deixe a sua marca nos cozinhados
e não nas mãos.



Como melhorar um grande azeite? Tornando a sua utilização ainda mais simples. É esse o segredo escondido na tampa dos Virgens Extra Oliveira da Serra. A sua nova tampa Pop-Up é mais higiénica e funcional, tornando o fio de azeite mais fino e preciso. A partir de agora, fazer grandes pratos vai ser limpinho. Um exclusivo Oliveira da Serra.



Ideias que dão gosto.

*Esta edição da **az-zait** representa uma mudança no rumo deste projecto. A partir de agora será editado apenas um número por ano. Como terá oportunidade de ver, a **az-zait** apresenta-se agora com um visual renovado, com novos temas e novas rubricas. Acreditamos profundamente que o caminho percorrido ao longo dos últimos 7 anos permitiu chegar a uma revista mais consistente, mais madura, com conteúdos ainda mais cuidados e perenes.*

Mas há coisas que nunca mudaremos: continuaremos a ser uma revista que incentiva os leitores a explorarem os múltiplos caminhos possíveis do maravilhoso mundo do azeite. E porque o mais importante que uma revista pode fazer pelos seus leitores é inspirá-los, procuraremos sempre um outro olhar, uma abordagem inspiradora, um caminho diferente, com o único objectivo de vos agradar e surpreender.

Aceite o nosso convite e rume então a sul, às extensas planícies alentejanas agora indelevelmente marcadas pelo maior lago artificial da Europa, que faz brotar à sua volta uma nova e florescente olivicultura. Delicie-se com os sabores puros e inspirados do Chef António Nobre, uma referência na nova gastronomia portuguesa. E, embalado por esta tranquilidade, descubra o mundo da gastronomia molecular e o papel fulcral deste oleum sagrado nos ancestrais mistérios da fé. O novo e o antigo numa síntese perfeita da importância do azeite na História.

Pedro Cruz,
Presidente da Casa do Azeite

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO CASA DO AZEITE - ASSOCIAÇÃO DO AZEITE DE PORTUGAL

RUA CASTILHO N.º 69, R/C ESQ. 1250-068 LISBOA T. 213 841 810 ~ F. 213 861 970

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 DESIGN INÊS REIS FOTOGRAFIA ARTUR, EDUARDO RIBEIRO, VASCO

CÉLIO, COOKING LAB, GETTY IMAGES, VMI CORBIS TIRAGEM 2000 EXEMPLARES

IMPRESSÃO E ACABAMENTO PERES SOCTIP

DEPÓSITO LEGAL 186448/02

UMA EDIÇÃO





06

OBSERVAR MUNDO DO AZEITE

Siga de perto a viagem da azeitona através de dois métodos bem distintos de produção do azeite: o método tradicional e o método mecânico.



20

CONVERSAR JOSÉ LUÍS PEIXOTO

Com raízes alentejanas, o escritor José Luís Peixoto fala-nos da sua relação com os livros e o azeite que tanto aprecia.



32

DESCOBRIR COZINHA MOLECULAR

Quando a ciência e a gastronomia marcam encontro, os resultados podem ser verdadeiramente surpreendentes.

40 SAÚDE À MESA

O azeite apresenta inúmeras vantagens para a nossa saúde que justificam a sua presença regular na dieta alimentar.

48 AZEITE EM... SABONETE

Com água, soda cáustica e azeite é possível obter sabonetes de fabrico artesanal.

56

DESCOBRIR AZEITE E RELIGIÃO

Saiba mais sobre a relação íntima e ancestral do azeite com várias religiões.



82

68

REVIVER

A EPOPEIA DO AZEITE

Viagem ao universo da oliveira, do azeite, do Homem e do meio ambiente.

PASSEAR

À DESCOBERTA DO ALQUEVA

Fomos em passeio até à região do grande lago do Alqueva, o maior espelho de água artificial da Europa.



96

SABOREAR

CHEF ANTÓNIO NOBRE

Fã assumido do azeite, o chef António Nobre revela-nos a sua paixão pela cozinha.

104

RECEITAS DE AUTOR

Inspire-se nas criações originais do chef António Nobre.

A black and white photograph of a rural landscape. In the foreground, there are several trees, some with bare branches and others with dense foliage. In the middle ground, there are more trees and some smoke rising from the ground, suggesting a fire or a controlled burn. The background shows a rolling landscape with more trees and a fence line. The overall scene is a mix of natural and human-made elements.

O PASSADO, AINDA PRESENTE



FOTOS POR EDUARDO RIBEIRO



2

OLIVAL TRADICIONAL

olival com cerca de 60 a 100 árvores por hectare, às vezes disperso, que permitia fazer outras culturas intercalares



3



4

1. Olival tradicional, disperso
2. Apanha manual, por ripagem
3. Azeitonas recém-colhidas
4. A caminho do lagar



5



6



7

- 5. A chegada ao lagar
- 6. À espera da moenda
- 7. Um moinho de galgas cónicas
- 8. Mecanismo de controlo do moinho

MOINHO DE GALGAS CÓNICAS

aparelho para moer a azeitona, reduzindo-a a uma pasta, formado por um recipiente de formato cilíndrico – a vasa ou pio – no qual giram as pedras ou mós, vulgarmente conhecidas por galgas



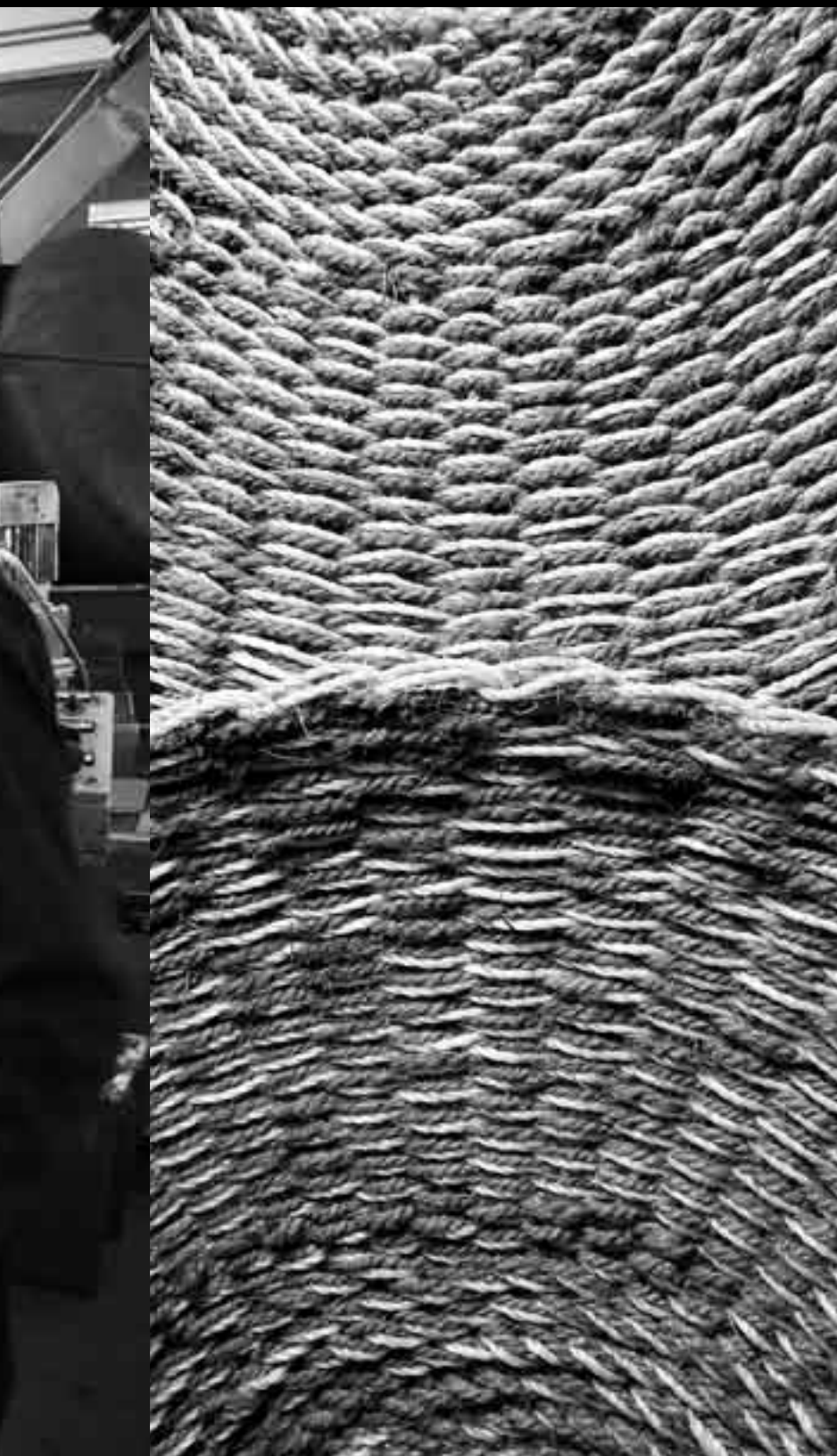




9

CAPACHOS OU SEIRAS

são objectos em forma de disco plano e delgado, feitos de fibras vegetais ou sintéticas, sobre os quais é distribuída a pasta de azeitona depois de moída a fim de ser espremida na prensa



10

11



11

PRENSAS HIDRÁULICAS

aparelho que serve para comprimir a pasta de azeitona, previamente distribuída pelos capachos ou seiras, a fim de se extrair o azeite

- 9. Encapachamento da pasta de azeitona
- 10. Capachos ou seiras
- 11. A força aplicada no castelo, sobre a pasta de azeitona, liberta o azeite
- 12. Prensas hidráulicas

12





O FUTURO, HOJE

OLIVAL SUPERINTENSIVO

modo de cultura de olival em sebe, com cerca de 2000 árvores por hectare

2



1. Olival intensivo
2. Colheita mecânica
3. Colheita com máquina de apanha

1

3

TAPETE DE TRANSPORTE DA AZEITONA PARA O LAGAR

5





6

7



TERMOBATEDURA

operação de preparação da pasta de azeitona para facilitar a saída das gotículas de azeite das células das azeitonas. Como o nome indica, consiste em bater e aquecer a pasta de azeitona

- 4. Tapete de transporte de azeitona para o lagar
- 5. Interior do lagar
- 6. Termobatedura da pasta de azeitona
- 7. Azeite



8

- 8. Azeite embalado
- 9. Linha de embalagem
- 10. Laboratório de qualidade
- 11. Depósito de inox

9



10





FINAL DO PROCESSO

Depois de embalado, segue-se a colocação dos rótulos e a distribuição para os pontos de venda

Fonte: *Palavras do Olival* – António Manuel Monteiro, João Azevedo Editor, 2009. *Roteiro dos Azeites Virgem Extra Portugueses* – José Gouveia, Susana Sassetti, Editora Sopa de Letras, 2008.

*Olival que bem parece,
devagar cresce.*

*Quem azeitona colher
antes de Janeiro, azeite
deixa no madeiro.*

*Quem colhe antes do Natal,
azeite deixa no olival.*

*A verdade e o azeite vêm
sempre ao de cima.*

*Azeite abundante, bom ano
p'ra diante.*

*Beber vinho mata fome
de pão, beber azeite mata
a fartura de vinho.*

*Comer sem azeite é
comer miudinho.*

*Quem tem oliveiras, tem
filhas casadeiras.*

Azeite, todos os males tira.

JLP QUEM É

*Alentejano de gema, José Luís Peixoto
orgulha-se das suas origens, que têm servido
de inspiração a algumas das suas obras.*

TEXTO POR **FILIPE AVILLEZ** ~ FOTOS POR **ARTUR**



Cresceu no Alentejo, por entre oliveiras e lagares. ¶ A profissão tem-no levado por todo o Mundo e, na bagagem, leva sempre a saudade: da família, da terra e do azeite português. ¶ É costume dizer-se que José Luís Peixoto é uma estrela em ascensão. Mas com nove livros publicados e a viver exclusivamente da escrita, podemos dizer que a estrela deste jovem autor já pousou firmemente no palco da literatura portuguesa

AZEITE: ENTRE A POESIA E O ROMANCE

José Luís Peixoto nasceu em Galveias, uma vila do Alto Alentejo com um forte cunho rural e onde as oportunidades de vingar na vida não são proporcionais à beleza das paisagens. Mas este galvense, em particular, viria a ter o sucesso que ilude tantos dos seus conterrâneos. Ainda assim, José Luís Peixoto não sente que enganou o destino e considera que as suas origens são um trunfo e não uma barreira que teve que ultrapassar.

“A minha origem alentejana tem sido uma enorme mais-valia no meu trabalho. O Alentejo é o espaço no qual penso mais depressa, aquele onde conheci pela primeira vez o Mundo, onde vivi algumas das experiências que, posteriormente, se transformam naquilo que escrevo. As cores e os aromas dos meus livros são preenchidos de Alentejo.” E vai ainda mais longe: “Acredito que muito do sucesso que os meus livros têm alcançado se deve ao próprio Alentejo.”

Segundo o autor, a constante presença das raízes alentejanas nos seus livros é perfeitamente natural. “Parece-me que se deve escrever preferencialmente acerca daquilo que conhecemos melhor. Se o fizermos, acabamos por utilizar aqueles pormenores que são fruto directo da experiência e que acabam por dar pequenas centelhas de vida aos próprios textos. Sob essa perspectiva, as minhas origens sempre têm estado presentes naquilo que escrevo, mesmo quando não é óbvio que assim seja.”

Numa das suas obras em particular, encontramos bem patente esta herança, personificada, neste caso, naquele espaço quase místico onde a rude azeitona se transforma num líquido que ao longo da história muitos consideraram sagrado. “No meu romance *Nenhum Olhar* existe um lagar onde acontecem alguns dos episódios mais carismáticos do livro. A escolha desse lugar não é ingénua e tem a ver, certamente, com o meu fascínio pelos lagares de azeite.”





Aqui não fala só da realidade geográfica em que cresceu, mas também das tão importantes condicionantes familiares: “Esse interesse está ligado ao facto de o sogro da minha irmã ser dono de um lagar e de, durante a minha infância, tê-lo visitado várias vezes e ter assistido à sua actividade. Em várias dessas ocasiões, fui vender azeitona que tínhamos apanhado.”

AZEITE: EXPRESSÃO DA PORTUGALIDADE

Uma infância passada no Alto Alentejo é quase certamente uma infância passada por entre oliveais, com um forte sabor a azeitona e um travo a azeite na boca. É também essa a experiência de José Luís Peixoto: “Entre os alimentos, o azeite tem um lugar muito importante nas minhas memórias de infância. O galheteiro estava presente na nossa mesa em quase todas as refeições. Além disso, o facto de estar muito próximo de todo o processo de obtenção do azeite, desde a apanha da azeitona até ao produto final, também contribuiu para que desse uma atenção especial a este produto.”

Esta realidade leva-o ainda a chamar a atenção para a necessidade do país e dos seus responsáveis protegerem adequadamente este importante recurso nacional. “A oliveira é uma árvore que faz parte da identidade do nosso país. As características próprias que a oliveira encontra no nosso país e que a azeitona atinge são, pela sua especificidade, uma das riquezas de que o nosso país dispõe. É muito importante que não desperdicemos essas potencialidades únicas.”

E porque os recursos não têm só valor material, Peixoto dá o exemplo e aproveita-as também enquanto recurso literário. “Existindo uma reflexão sobre a portugalidade em quase todos os meus livros, as referências empregues têm de ser portuguesas, expressão dessa mesma portugalidade. Entre esses elementos encontra-se, naturalmente, o azeite.”

SABER IR... E SABER REGRESSAR

Por entre o universo literário nacional há várias coisas que distinguem José Luís Peixoto do comum dos seus pares. Contudo, uma em particular surpreende continuamente quem contacta com ele, nomeadamente o tempo que passa a viajar. “Neste ano de 2009 espero viajar um pouco menos, uma vez que vou estar em casa, dedicando-me à escrita do meu novo romance”, garante. Mas tudo é relativo e deve ter-se em conta que o viajar menos será em comparação com 2008, durante o qual viajou “praticamente metade do ano”. O autor acaba assim por ser levado pelo Mundo atrás das páginas dos seus próprios livros, um privilégio que não assiste a todos.

JOSÉ LUÍS PEIXOTO

José Luís Peixoto nasceu em 1974 em Galveias, perto de Ponte de Sôr, no Alto Alentejo. Nunca renunciou às suas raízes e faz questão de realçar a influência que a maior região portuguesa tem na sua escrita. Mas será que se pode falar do Alentejo como se de uma só realidade se tratasse? “Creio que é uma questão de escala. Se estamos no Alentejo, percebemos que existem diferenças entre aldeias que estão a poucos quilómetros de distância. Se estamos longe, talvez noutro país, dois alentejanos de pontos distantes não têm dúvidas que são da mesma região.” A vida acabou por levá-lo para outros destinos. Primeiro para Lisboa, onde estudou Literatura Moderna na vertente Inglês e Alemão, depois para Cabo Verde, onde deu aulas durante um ano, e de seguida um pouco por todo o Mundo, à boleia do seu próprio sucesso literário. Mas o Alentejo ficou-lhe sempre na memória e no corpo. Naturalmente, o futuro da região não deixa de o preocupar: “O Alentejo é o lugar onde nasci, onde estão cravadas as minhas raízes. E, de facto, o futuro do Alentejo é preocupante. O futuro de todo o interior português é muito preocupante.”

“A minha escrita tem-me levado um pouco por toda a Europa, mas também a alguns lugares de África e bastantes países da América, nomeadamente os Estados Unidos da América, Brasil, México e Argentina, entre outros. Normalmente, os livros levam-me aos lugares onde eles próprios já chegaram através das traduções.”

Cada terra visitada, cada nova língua ouvida, cada realidade experimentada fornece potencialmente mais material e conhecimentos para a escrita futura. Em todo o caso, há países que marcam mais do que outros: “De entre os países que visitei no ano passado, gostei muito do México. Penso que é um país extremamente variado, onde podemos ser surpreendidos por uma cultura bastante rica. Mas, em absoluto, houve países que já visitei e me marcaram bastante, como é o caso dos Estados Unidos, do Brasil e da Finlândia, só para referir alguns.”

AZEITE PORTUGUÊS: O FAVORITO

Neste campo dos sabores estrangeiros, surge uma pergunta inevitável para quem já demonstrou possuir um gosto tão forte pelo azeite: como classifica o azeite de outros países? “No ano passado visitei a Itália por duas vezes, tendo numa dessas ocasiões permanecido durante seis semanas. Essa experiência contribuiu para a opinião que já tinha acerca do azeite italiano, que pode chegar a níveis de qualidade consideráveis.” Mas, apesar de tudo, ainda não encontrou uma variedade que rivalize com aquela com que cresceu e se formou: “Nestas coisas o gosto pessoal é determinante e, para mim, o azeite português continua a ser o preferido.”

Com a sua própria referência à Itália, José Luís Peixoto recorda-se de um episódio passado naquele país que reflecte ao mesmo tempo a presença da oliveira e dos seus frutos na sua escrita e as dificuldades inerentes a uma área crucial, mas tantas vezes ignorada, da escrita: “Nas traduções, já aconteceu haver dúvidas ligadas

O AZEITE + A ESCRITA

Na sua obra *Nenhum Olhar* lê-se a dada altura, na descrição do interior de um lagar: “(...) Sob as quatro torneiras, estavam quatro baldes que recebiam, em instantes exactos, o pequeno grito de gotas de azeite atravessadas por uma luz muito limpa (...).” A passagem é ambígua, e ficamos sem saber se a luz é limpa por si só, ou se é limpa porque passa pela gota de azeite. José Luís Peixoto esclarece: “Esta é uma frase em que, para se falar da pureza da luz, se recorre à inequívoca pureza do azeite. Nesta situação, a pureza da luz só se pode distinguir porque o azeite em questão é, igualmente, límpido.” José Luís Peixoto não só aprecia este tesouro que sendo tão internacional é ao mesmo tempo tão português, como sabe do que fala quando aborda o assunto. Talvez isso se explique pelo facto do romancista e poeta ver o azeite de uma perspectiva literária. “Sob o ponto de vista do sabor, da vivência pessoal, o azeite é um poema. No que toca à sua história e contexto, o azeite é um imenso romance.”





OBRA

O primeiro livro de José Luís Peixoto foi publicado em 2000. *Morreste-me* é uma reflexão sobre a morte do seu próprio pai. Seguiu-se, no mesmo ano, *Nenhum Olhar*, um romance que lhe valeu, em 2001, o prémio literário José Saramago.

A *Uma Casa na Escuridão* seguiu-se *Cemitério de Pianos*, em 2006, e mais recentemente *Cal*, em 2007.

ao azeite e ao olival. Nomeadamente, a expressão ‘apanhar azeitona ao rabisco’, que é usada no meu romance *Nenhum Olhar* e que, no Japão, por exemplo, não se conseguiu traduzir.”

Mesmo em Itália, que partilha com Portugal a dieta e o clima mediterrânico e privilegia uma relação forte com a oliveira, a tarefa não foi fácil. Mas para problemas complexos, soluções originais. “Para encontrar equivalentes para esta e outras expressões, a tradutora passou uma temporada junto de camponeses da Toscana”, explica, impressionado, o autor.

AQUILO QUE NOS FAZ BEM É SEMPRE ACONSELHÁVEL

O transeunte que se cruze com José Luís Peixoto pode não se aperceber de que está perante um dos grandes nomes da nova geração de escritores portugueses. Se é que existe uma figura típica do literato, Peixoto, com as suas emblemáticas tatuagens e o seu estilo casual, está longe dela.

Até há bem pouco tempo, inclusive, o próprio hesitaria em reconhecer-se como autor. “No início tinha alguma dificuldade em aceitar esse rótulo porque me parecia mais próximo das pessoas que admirava do que de mim próprio.” Contudo, o passar dos anos e o acumular de obras com o seu nome na capa ajudaram a mudar essa ideia: “Hoje, com nove volumes publicados e vivendo exclusivamente da escrita literária, já estou mais habituado a que me chamem escritor. De facto, essa tem sido a minha actividade exclusiva nos últimos oito anos.”

Não é que a admiração pelos escritores que o influenciaram tenha de alguma forma diminuído: “Continuo a ter um grande respeito por esta actividade, mas já tive muitas oportunidades de perceber que os escritores não são demasiado diferentes das outras pessoas.”

Por esta razão, José Luís Peixoto não tem qualquer problema em admitir que mudou de opinião desde 2004, altura em que afirmou, em entrevista à revista *Os Meus Livros*, que não só não aconselharia uma carreira literária aos outros, como nem sequer a aconselharia a si mesmo. “Essa afirmação talvez tenha sido feita tendo em consideração as dificuldades que existem, sob um ponto de vista prático, na tarefa de consolidar uma carreira literária. Ainda assim, existem muitas alegrias numa vida dedicada à literatura e, mesmo de um ponto de vista prático, há muitos aspectos positivos. Hoje em dia, já aconselharia a mim próprio uma carreira literária. Mu-dei de opinião.” E conclui com uma verdade simples mas inegável: “Aquilo que nos faz bem é sempre aconselhável.”



MAIS DE...

20
00

ANOS

Consta que a mais antiga oliveira de Portugal se encontra no Algarve, perto de Tavira, no aldeamento turístico Pedras D'El Rei. Trata-se de uma árvore de grandes dimensões, com cerca de 7,70 m de altura. Só o tronco tem cerca de 3,60 m de diâmetro na base. São necessárias 5 pessoas com os braços estendidos para abraçar este tronco repleto de brechas. Pode dizer-se que é o ser vivo mais velho de Portugal, tão antigo quanto o cristianismo. Em Agosto de 1984, esta oliveira foi declarada de interesse público por artigo no *Diário da República*.





COZINHAR “NOTA A NOTA”

*A Cozinha Molecular está na ordem do dia.
Surpreender é a palavra de ordem. Na Cooking Lab,
a inovação é o prato do dia, todos os dias.*

TEXTO POR ANA ABRUNHOSA ~ FOTOS POR COOKING LAB

Novos saberes e técnicas gastronómicas estão a revolucionar as receitas tradicionais. ¶ A ciência tem analisado cada alimento em toda a sua complexidade e a divulgação desses conhecimentos entre os *chefs* de cozinha permite combinações inimagináveis. ¶ A confecção dos pratos torna-se uma obra de arte, como pintar uma tela em branco ou escrever uma composição musical numa pauta

O *chef* de cozinha vai picando como uma agulha de alfaiate pedaços de gelo amarelo em forma de meia-lua e mergulha-os por fracções de segundo num líquido translúcido que aquece no fogão. Em poucos minutos tem uma série de pequenas gelatinas, que vai distribuindo pelos pratos das... entradas. Então não é sobremesa? “Experimente com um garfo”, diz-nos. E ao primeiro toque afiado a gelatina desfaz-se em azeite. Afinal, tratava-se apenas de uma forma inovadora de decorar um tempero tão tradicional como o azeite virgem.

Esta e outras criações derivam da aliança entre ciência e cozinha promovida pela Gastronomia Molecular, que estuda os fenómenos químicos e físicos que ocorrem quando se cozinha em pequena escala, em casa ou nos restaurantes. Tal como toda a matéria, os alimentos são formados por átomos e moléculas que reagem entre si de formas diversas. Descobrir essas reacções e descodificá-las pode abrir novas fronteiras. Cozinhar a vácuo em banhos termostatizados, misturar ingredientes com seringas ou conta-gotas e fazer gelados quentes (com metilcelulose) são exemplos de práticas que começam a generalizar-se na restauração.

“A Gastronomia Molecular é uma ciência, produz conhecimento que depois é usado para melhorar as técnicas tradicionais e para introduzir inovação (pelos *chefs* da chamada Cozinha Molecular)”, explica a cientista Paulina Mata, uma das sócias fundadoras da Cooking Lab, empresa que lidera a investigação e divulgação desta ciência em Portugal. À formação superior em Engenharia Química Paulina aliou a paixão pela gastronomia, acompanhando o desenvolvimento da Gastronomia Molecular desde a sua origem, na década de oitenta, pela mão de Nicolas Kurti, um físico húngaro, e Hervé This, químico francês. “É preocupante que se saiba mais sobre a temperatura no interior das estrelas do que sobre a temperatura no interior de um prato de soufflé”, afirmou Kurti para justificar as suas investigações. This gere uma equipa de 20 pessoas



Pó de azeite

DA CIÊNCIA PARA A COZINHA

Catarina Prista, investigadora especialista em Microbiologia, trabalhava no Centro de Botânica Aplicada à Agricultura do Instituto Superior de Agronomia (ISA) quando viu um jornal espanhol que noticiava as esferificações de melão servidas na boda do príncipe Felipe e decidiu experimentar. “Começou tudo como um *hobbie*. E depois verificámos que era uma boa ferramenta para divulgar ciência junto dos *chefs* de cozinha”, recorda. Com a Cooking Lab Catarina quer dar a conhecer o saber exacto, descodificá-lo perante os leigos e demonstrar a sua aplicação prática. Depois de passar pela Gulbenkian como bolsreira, viveu em Espanha durante um ano e meio. Neste país já ouvira falar das experiências inovadoras do *Chef* Ferran Adrià no restaurante El Bulli, um dos melhores do Mundo, que fecha seis meses do ano para investigação. Mas estava longe de imaginar que um dia seria distinguida com um prémio internacional de inovação em Gastronomia por ter ajudado a preparar um *cocktail* molecular, não alcoólico, servido num tubo de ensaio.



Gomas de azeite



Gotas de isomalte recheadas com azeite

que já fez teses de doutoramento sobre o caldo de cenoura e sobre o feijão verde, por exemplo.

Um dos discípulos é o *Chef* Luís Baena, reconhecido internacionalmente pela capacidade de inovação gastronómica e actual consultor dos Hotéis Tivoli. Criou, por exemplo, uma salada mista em esferas semelhantes ao caviar. E até faz marmelada de azeite – bastam 100 gramas de açúcar invertido, 100 gramas de glucose, 5 gemas batidas, 375 gramas de azeite e 5 gramas de sal. Vão-se incorporando nas gemas o açúcar invertido e a glucose, depois o azeite e o sal. E já está. Para barrar em tostas ou mesmo para fazer um pão-de-ló inovador. Receitas nada complicadas, garante. Os *kits* de esferificação e os produtos mais especializados vendem-se na Internet (por exemplo em www.cookinglab.net) ou na Associação dos Cozinheiros Profissionais de Portugal.

O SABER NA BASE DA CRIAÇÃO

“Enquanto as receitas da cozinha tradicional são mais estáticas, a Gastronomia Molecular permite criatividade ao explicar as propriedades e o comportamento de cada ingrediente”, salienta a cientista Catarina Prista, também sócia fundadora da Cooking Lab. Esta empresa tem organizado cursos de Texturização do Azeite que, apesar de ser “um produto difícil de trabalhar”, pode transformar-se em gel, gelatina, pó ou mesmo em migas crocantes.



Manteiga de azeite

DA COZINHA PARA A CIÊNCIA

Joana Moura somava seis anos de experiência como arquitecta quando participou num curso de Gastronomia Molecular promovido pelas cientistas do ISA e decidiu trocar o *atelier* pelo laboratório. Sempre se interessara em conhecer os porquês dos fenómenos culinários, procurando formação paralela na Escola Superior de Cozinha Cordon Bleu e na Escola Ritz Escoffier em Paris. E não tinha dificuldades em lidar com a linguagem da Química devido à herança familiar. “A Joana queria mudar de vida e juntou-se a nós para ajudar na pesquisa para o primeiro concurso internacional”, conta Catarina, hoje sua sócia na Cooking Lab. →

Além de novas receitas, estas acções de formação dão a conhecer as propriedades de cada matéria-prima utilizada.

Na primeira parte do curso o professor José Gouveia ensina a provar o azeite, a analisar o aroma, o sabor e a densidade – uma prova organoléptica –, pois cada produção tem características diferentes que influenciam o resultado final das receitas. Na segunda parte, as cientistas apresentam as novas técnicas e ingredientes que podem ser combinados com o azeite, indicando truques e sugestões para uma melhor utilização.

Embora alguns produtos requeiram cuidados especiais de manuseamento, a maioria das receitas pode ser feita em casa. Para o pó de azeite, por exemplo, basta pegar numa colher e numa tigela e misturar duas partes de maltodextrina (um pó muito leve, derivado do amido, que absorve a gordura) para uma parte de azeite.

São criações que servem sobretudo para apontamentos na decoração de pratos. Mas o acto de comer não tem de ser apenas a

satisfação de um instinto primário. Pode e deve afectar e estimular todos os sentidos. Deste modo, a Gastronomia Molecular é uma área de estudos interdisciplinar que envolve a física, a química, a biologia e a bioquímica, mas também a fisiologia, a psicologia e a sociologia. Até arquitectos e *designers* internacionais têm dado contributos significativos. É o caso da portuguesa Joana Moura, que se juntou à Cooking Lab depois de participar num curso.

SAÚDE OU PRAZER?

Como todas as práticas que quebram tradições e destroem mitos, as inovações da Cozinha Molecular são alvo de críticas e desconfiança. Será que produtos como ágar-ágar, alginato, azoto líquido, maltodextrina ou metilcelulose fazem mal à saúde? “Esses produtos já entram na nossa alimentação diária pois são utilizados há muitos anos pela indústria alimentar, e para aí entrarem foram sujeitos a imensos exames de grande rigor”, lembra Luís Baena.

A cientista Paulina Mata explica: “As novas técnicas que derivaram dos novos conhecimentos ajudam sobretudo a não alterar tanto o sabor dos alimentos e isso aumenta o gosto e o prazer na alimentação e até pode trazer benefícios para a saúde.” Com efeito, é benéfico descobrir que se pode fazer pão fofo sem o glúten a que tantas pessoas são alérgicas usando espessantes como a xantana, ou que se podem fazer maioneses sem gemas de ovos, logo com menos colesterol.

Ainda assim, a saúde não é a preocupação principal da Gastronomia Molecular. “O objectivo é conhecer, perceber, produzir conhecimento”, clarifica Catarina Prista. “Criatividade, saúde, prazer estético, mais sabor, mais cores. Tudo isso é possível e é desejável que se possa conjugar. E há muitos conhecimentos ainda por explorar”, completa o *Chef* Luís Baena.

COZINHA + ARTE

Quando o casamento do príncipe Felipe de Espanha foi notícia pela inovação da comida servida na boda – ervilhas reconstruídas com melão e outras esferificações –, as cientistas Catarina, Paulina, Conceição e Margarida receberam o recorte de jornal com uma provocação de um colega espanhol: “Conseguem fazer aquilo?” Mas as técnicas do *Chef* Ferran Adrià eram há muito aplicadas em Lisboa, no laboratório de Microbiologia do Instituto Superior de Agronomia. Este episódio, de Maio de 2004, foi a semente da Cooking Lab, criada em Novembro de 2007. Inspiradas pela boda do príncipe, as cientistas foram para o laboratório experimentar os reagentes e depois aventuraram-se numa primeira sessão de demonstração no Pavilhão do Conhecimento, no âmbito da actividade “A Cozinha é um Laboratório” promovida pela Ciência Viva. Estavam presentes inúmeros *chefs* de cozinha. “Eles disseram que lhes podíamos ensinar as coisas que queriam aprender e foi então que começámos a dar cursos.” Depressa se tornaram consultoras de reputados *chefs* de cozinha nacionais e ganharam reconhecimento mundial em 2006, ao serem premiadas no concurso internacional “Ciência, Arte e Cozinha”. Organizado anualmente com o apoio do químico francês Hervé This, este concurso tem por objectivo a preparação de criações culinárias que aliem as componentes científica, pedagógica e artística. A Cooking Lab já conquistou três prémios.





Gelatinas de azeite

→ Os conhecimentos de Arquitectura e Design foram uma mais-valia para o resultado do projecto de investigação sobre aditivos alimentares de origem natural e sua aplicação na gastronomia, que valeu a Portugal o primeiro Troféu Ciência e Cozinha. Como explica o *Chef* Luís Baena, “se percebermos alguns princípios arquitectónicos conseguimos conceber pratos com uma estética e até um prazer diferentes”. Aliado ao fascínio pela cozinha, sobretudo a vegetariana e oriental, Joana cultivou desde muito nova o gosto pelas viagens para terras longínquas, com culturas bem diversas da europeia. Quando a contactámos no âmbito deste trabalho estava em Singapura, a descobrir novas plantas aromáticas, condimentos e técnicas asiáticas.

REVOLUÇÃO OU EVOLUÇÃO?

Apesar de ter rompido com inúmeras práticas culturais, a Cozinha Molecular não deverá substituir a cozinha tradicional. Nem é esse o seu propósito. “O meu sonho é que a Cozinha Molecular se torne omnipresente, que se junte à cozinha tradicional”, salientou Hervé This durante uma visita a Portugal em 2008.

Considerado o pai da Gastronomia Molecular como ramo autónomo da ciência dos alimentos, o químico francês apadrinhou o projecto “C ao cubo”, uma iniciativa conjunta da Cooking Lab e da Associação dos Cozinheiros Profissionais de Portugal, com o objectivo de formar um *think tank* com cientistas e *chefs* de referência. De dois em dois meses organizam um seminário de entrada livre. Já houve, por exemplo, um sobre a batata e outro sobre os cogumelos. Haverá assim tanto para conhecer sobre cada alimento? Hervé This responde: “Quando deitamos uma cenoura numa panela, é como se estivéssemos a tocar um acorde de piano, é uma mistura complexa de notas. Sonho com uma cozinha construída nota a nota.”





O LADO SAUDÁVEL DO AZEITE

*Rico e versátil, o azeite sempre foi um
alimento presente e considerado fundamental
na dieta e cultura de vários povos
ao longo da História.*

TEXTO POR ANA ABRUNHOSA

As vantagens deste líquido para a saúde são amplamente reconhecidas. ¶ É benéfico para a vesícula biliar e o fígado, estimula a secreção da bÍlis e a tonicidade dos tecidos, actua como tónico do sistema nervoso e protege de doenças cardiovasculares. Estudos recentes vão mais longe e colocam o azeite na lista das substâncias capazes de ajudar a combater vários tipos de cancro. ¶ Características excepcionais que têm surpreendido equipas de investigadores e médicos

DESDE A ANTIGUIDADE

No Antigo Egipto o azeite já era usado na cura de vários “males”. O líquido extraído das azeitonas fazia parte dos hábitos dos EgÍpcios e ocupava um lugar de destaque nos produtos comercializados. Muitos unguentos eram preparados tendo como base o azeite e serviam vários fins: para aliviar dores, tratar inflamações e problemas da pele. A sua importância ao longo do tempo resultou das múltiplas utilizações que lhe foram dadas na alimentação, medicina, higiene e beleza.

Na Antiga Grécia, os atletas massajavam os músculos regularmente com azeite de forma a manterem a flexibilidade muscular. Os Romanos eram grandes apreciadores das unções com azeite, considerando-as verdadeiros banhos de juventude e usavam-nas nos banhos, massagens, máscaras de beleza e champô.

Na época dos Descobrimentos, o azeite era um dos “medicamentos” obrigatórios a bordo das naus e um dos principais elementos para a preparação dos unguentos para usar no alto-mar.

Apesar da evolução da medicina ter mostrado que muitas das utilizações do azeite não passavam de crenças populares, hoje existem muitas pesquisas acerca da sua aplicação na área da saúde.

O AZEITE E O CANCRO: DESCOBERTAS RECENTES

O consumo regular de azeite também pode ajudar no tratamento e prevenção de várias doenças oncológicas. Neste campo, existem actualmente vários estudos que provam que o azeite ajuda a reduzir os genes malignos de vários tipos de cancro, como o cancro dos intestinos, da mama, cólon, estômago e fígado.



CONTA E MEDIDA

Apesar dos benefícios para a saúde, não se esqueça que o azeite é uma gordura e, por isso, tem um elevado valor energético. Um consumo excessivo de azeite também pode ter desvantagens, nomeadamente o aumento de peso.





Uma pesquisa publicada no *Journal of Epidemiology and Community Health*, em Setembro de 2000, explica que o azeite possui um efeito protector contra o cancro dos intestinos. Os investigadores analisaram a informação da base de dados da Agência Internacional para Pesquisa sobre Cancro, os dados sobre alimentos e sobre o cancro dos intestinos recolhidos em 28 países (que incluiu a maior parte da Europa, os Estados Unidos da América, o Brasil, a Colômbia, o Canadá e a China) e cruzaram estas informações com dados do Conselho Oleícola Internacional sobre o consumo de azeite nestes países. Chegaram à conclusão de que a carne vermelha e peixe combinados têm um risco aumentado, enquanto a dieta rica em azeite foi associada a um risco reduzido.

Os autores explicam que o elevado consumo de carne vermelha aumenta a quantidade de ácido biliar que reduz a actividade da enzima que regula a quantidade de material metabolizado pelas células no revestimento do intestino. O azeite, por outro lado, parece reduzir a quantidade de ácido biliar produzido, aumentando assim os níveis da diamina sintase. Deste modo, o efeito protector do azeite não depende da quantidade de frutas e vegetais contidos na dieta.

AZEITE E SAÚDE

→ **Previne a osteoporose:** pesquisadores da Universidade de Jáen, em Espanha, observaram que o consumo de azeite está associado à menor incidência de fracturas pois favorece a absorção de cálcio e a mineralização.

→ **Contra a dor:** cientistas do Instituto Monell, nos Estados Unidos, encontraram no azeite uma molécula que inibe a actividade de enzimas responsáveis por inflamações.

→ **Previne doenças cardiovasculares:** porque é uma gordura monoinsaturada, ajuda a baixar o LDL, ou seja, o “mau colesterol” das artérias e eleva o HDL, o “bom colesterol”, beneficiando a saúde cardiovascular. Isto faz dele um tipo de gordura único, com uma composição química diferente dos outros óleos.

→ **Poderoso antioxidante:** retarda o processo de envelhecimento celular devido à elevada concentração de antioxidantes como a vitamina E.



Em relação ao cancro da mama há igualmente conclusões optimistas. Uma equipa de investigadores espanhóis liderada pelo Dr. Javier Menéndez, do Instituto Catalão de Oncologia, e pelo Dr. Antonio Segura-Carretero, da Universidade de Granada, concluiu que os componentes do azeite podem ajudar a combater o cancro da mama HER2 positivo e que o azeite pode ter ainda algumas qualidades protectoras.

Em laboratório, os fenóis presentes no azeite virgem reduziram drasticamente a expressão do gene cancerígeno HER2 nas células humanas. Neste estudo, publicado na *BMC Cancer*, os investigadores separaram o azeite em fracções e testaram-nas contra as células do cancro da mama, tendo descoberto que todas as fracções que continham os polifenóis fitoquímicos inibiram a proteína HER2, que promove o crescimento das células cancerígenas.

A equipa investigadora refere que o azeite reduz o gene presente em cerca de 30% dos pacientes com cancro da mama, diminuindo o seu risco e propagação. De acordo com um estudo realizado pelo Instituto de Investigação para a Saúde de Chicago, os componentes do azeite não só inibem a actividade do HER2, como ainda contribuem para a eficácia de um medicamento utilizado para combater o cancro da mama.

Mas os benefícios deste líquido “milagroso” não ficam por aqui. Durante a formação de um cancro há uma danificação da membrana celular, provocando a morte das células. O azeite ajuda o corpo a assimilar melhor a vitamina E, que é um antioxidante natural e estabilizador das membranas celulares. Os investigadores acreditam que os constituintes do azeite, como os flavonóides, por exemplo, têm um efeito protector contra o cancro por serem antioxidantes.

Um trabalho publicado na revista da Sociedade Europeia de Oncologia revela que a gordura monoinsaturada do azeite também diminui o risco do cancro do cólon. O azeite é considerado a gordura base da dieta mediterrânica e pode explicar alguns valores percentuais encontrados em países fronteiriços da zona do Mediterrâneo. Está provado que mais de 25% de novos cancros do cólon, 15% de novos cancros da mama e 10% de novos cancros da próstata poderiam ter sido evitados se mais pessoas adoptassem o estilo da dieta mediterrânica. É uma dieta rica em frutos, vegetais, peixe, legumes e, principalmente, em azeite.

A large, stylized letter 'A' in a dark olive green color dominates the center of the image. To its left, a portion of a dark grey letter 'S' is visible. The background is a solid black. The word 'zeite' is written in a light olive green, lowercase, sans-serif font in the upper right area.

zeite

dourado,

Nasceste sem
ser semeado,

a virtude que

Deus te deu, tira

o mal que

a este deu”



BELEZA PURA

*Se pensa que o azeite serve apenas para
temperar a comida, está enganado. Este alimento
é usado desde há séculos como ingrediente
no fabrico de produtos de beleza.*

TEXTO POR CLÁUDIA MARINA ~ FOTOS POR EDUARDO RIBEIRO

Da Antiguidade até aos nossos dias, o conceito de higiene tem passado por profundas transformações e os produtos a ela associados também. ¶ Abrir a torneira e tomar um agradável banho já é um hábito diário para a maioria das pessoas. Mas a verdade é que nem sempre assim foi

Não se sabe exactamente quando é que as pessoas começaram a tomar banho por prazer, por motivos religiosos ou com finalidades terapêuticas. Apesar de todas as incertezas, há uma verdade substanciada em provas: o homem pré-histórico já fazia construções especiais para se banhar. Também há registos de que as pessoas tinham o hábito de tomar banho no mar, nos rios, nos lagos e, até mesmo, nas fontes.

Apesar deste passado mais cor-de-rosa associado ao banho, a realidade acabou por se desenhar um pouco mais negra. A higiene pessoal, tal como é concebida hoje na maioria dos países, só se estabeleceu no século XIX. Até essa altura, as pessoas não só toleravam a sujidade como chegavam mesmo a sentir-se agradadas com a sua existência. No fundo, a evolução dos cuidados íntimos deu-se com alguns avanços e muitos, muitos recuos, pincelada aqui e ali por momentos de polémica.

Praticamente todas as civilizações da Antiguidade davam grande valor ao cuidado com o próprio corpo, sendo que, por exemplo, para os Gregos, o banho era uma instituição quotidiana. A verdade é que os Gregos tomavam banho por prazer e para terem uma vida saudável. Até os médicos da época louvavam as virtudes dos diferentes tipos de banho, aconselhando o uso de óleos na água para untar o corpo.

Já o romano abastado frequentava diariamente os banhos públicos, onde o corpo era lavado numa sucessão de piscinas com temperaturas variadas, ao mesmo tempo que se ia esfregando vigorosamente com o intuito de retirar toda a sujidade.

Mas, diz também a História que todos estes hábitos foram desaparecendo com a queda do Império Romano e a ascensão do cristianismo. Na maioria dos conventos e mosteiros da Europa medieval, o banho era praticado apenas duas ou três vezes ao ano, quase sempre na véspera da Páscoa ou do Natal. Supõe-se, por isso, que a média de banhos entre a população que vivia fora do claustro não era muito superior.



SABIA QUE...

Foi em 1887 que surgiu em Portugal, no Porto, a primeira fábrica nacional de sabonetes e perfumes?

O espaço foi fundado por dois alemães radicados no nosso país: Ferdinand Claus e Georges Ph. Schweder.



Durante muito tempo, a higiene pessoal do cristão europeu médio limitava-se à lavagem do rosto e das mãos antes das refeições, ao mesmo tempo que fazia uso de alguns paninhos para esfregar os dentes. Ao contrário do que se possa pensar, a transição para a era moderna não trouxe melhorias significativas pois o progressivo aumento de população nas cidades deu origem a algumas catástrofes sanitárias.

Na Europa o banho só se estabeleceu no século XVII, mas foram necessários mais de 200 anos para convencer os Europeus de que este era, efectivamente, um hábito saudável. Foi apenas no século XIX, com a propagação da água canalizada e da rede de esgotos e com o desenvolvimento de uma nova indústria da higiene que o banho foi definitivamente estabelecido.

DO SABÃO AO SABONETE

O sabão, conhecido desde a Antiguidade mas por muito tempo considerado um produto de luxo, foi industrializado e popularizado no século XIX. Para este cenário muito terá contribuído um aliado de peso que entretanto surgiu: a publicidade. Há mesmo quem diga que o sabonete e a publicidade cresceram juntos, tendo sido desta união perfeita que nasceu a popular expressão inglesa que designa a telenovela: *soap opera* (ou “ópera de sabonete” em tradução livre), como referência aos patrocinadores destes programas.

Mas se traçarmos uma linha evolutiva do sabão, facilmente nos apercebemos que a sua origem não está precisamente definida. As primeiras evidências de um material parecido com o sabão foram encontradas em cilindros de barro (datados de aproximadamente 2800 a. C.), aquando das escavações da antiga Babilónia. É muito provável que o sabão tenha sido descoberto acidentalmente quando, há milhares de anos, o homem se apercebeu de que a gordura que pingava da carne assada na fogueira se misturava com as cinza, dando origem a um líquido que produzia espuma.

Segundo outra versão, a descoberta do sabão ocorreu 600 anos antes de Cristo, quando os antigos fenícios ferveram gordura de cabra com água e cinzas, obtendo dessa forma uma mistura pastosa com a qual passaram a limpar o corpo. O sabão foi depois usado em Roma, por volta do século IV, mas apenas para lavar o cabelo.

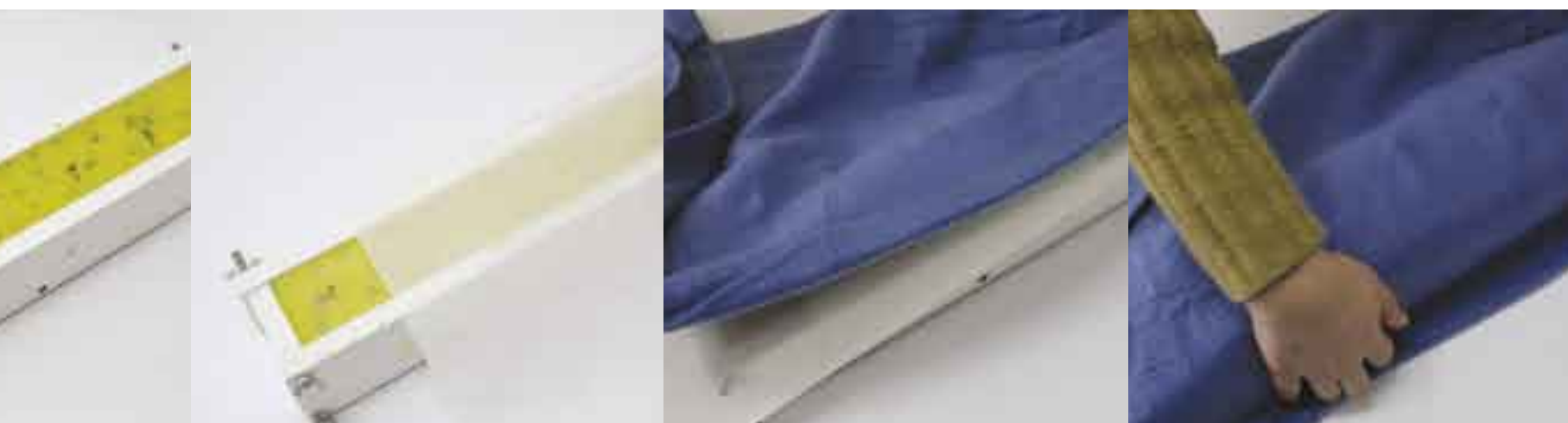




COMO SE FAZ O SABÃO?

Na Banho Mania, o fabrico de uma barra de sabonete de azeite começa com a inevitável mistura de água e soda cáustica, à qual se junta depois o azeite.

Antes da receita base estar terminada, deverá ainda adicionar-se o leite e só depois se misturam óleos essenciais e flores secas. Nesta altura, a massa está pronta para ser colocada numa forma de madeira, onde ficará em repouso por um período de 24 a 36 horas. Uma vez desenformada segue-se nova etapa pois a barra de sabonete terá de ficar a curar durante dois a três meses.



No entanto, o produto sólido só foi criado alguns séculos mais tarde, quando os Árabes inventaram o chamado processo de saponificação, que em linhas gerais significa a transformação das substâncias gordas num produto solúvel em água. Terá, posteriormente, cabido aos Espanhóis a ideia de adicionarem azeite com o intuito de perfumar o sabão, dando-lhe assim um odor bem mais suave.

PARA ALÉM DOS TEMPEROS

De todos os ingredientes utilizados no fabrico de sabonetes, o azeite continua a ser, sem sombra de dúvida, um dos mais importantes e também dos mais antigos. Há cinco mil anos as mulheres egípcias tinham descoberto os efeitos benéficos do azeite para a sua pele e passaram a utilizá-lo como emoliente. A partir de então, criaram um sabão misturando azeite, essências e cinzas. Na realidade, o azeite é uma forma natural de manter a beleza da pele, das unhas e dos cabelos. Muito devido às vitaminas A, D, K e E, o azeite é um poderoso antioxidante, o que ajuda a retardar o envelhecimento da pele, e um excelente anti-rugas, hidratante e suavizante para peles secas. Não será, por isso, de espantar que as prateleiras das perfumarias se encham de produtos feitos com o precioso líquido da azeitona. É que este tem ainda propriedades purificadoras, calmantes e serve para amolecer as impurezas da pele, tornando mais fácil a sua remoção.

Rico em polifenóis, o azeite é um óleo natural hidratante e regenerador, tanto mais activo quanto melhor for a sua qualidade. E, afinal de contas, está em todo o lado: nos batons hidratantes, nos champôs, nos óleos de banho e para massajar, nas loções de corpo e mãos, nos esfoliantes, nos cremes para rosto e unhas e nos sabonetes.

De resto, a receita para o fabrico dos sabonetes de azeite não é segredo para ninguém: basta juntar água e soda cáustica ao sumo da azeitona. A única dificuldade está em perceber quais as quantidades certas de cada ingrediente. Ao menor erro, corremos o risco de ter um produto final “demasiado agressivo e desagradável para a pele”, disse-nos Maria João, uma das sócias da Banho Mania, entidade que produz sabonetes de azeite. Deverá ainda juntar-se leite e, com a receita base feita, adicionar óleos essenciais, flores secas ou frutas “para criar um sabonete agradável”.

Uma vez terminado este processo, a massa segue para uma forma de madeira, onde ficará entre 24 a 36 horas em repouso. Só depois, pode ser desenformado e partido, ficando posteriormente a curar por um período de dois a três meses. O resultado final vê-se nas prateleiras das lojas e sente-se, claramente, na pele.



BANHO MANIA

Sabonetes naturais de azeite, feitos segundo a antiga receita usada durante séculos na Península Ibérica. Ao sabonete de azeite adicionamos ervas, flores, leite de cabra, argilas e corantes naturais. Passam por uma cura mínima de dois meses antes de serem vendidos.

Indicados para todos os tipos de pele, estes sabonetes são feitos em barras e vendidos em fatias de 80 gramas.

Saiba mais em:

www.banhomariasabonetes.blogspot.com



MADE IN PORTUGAL

A ideia nasceu da curiosidade das duas sócias e da necessidade de uma delas ocupar algum do tempo livre de que dispunha. Começou por ser algo apenas para amigos e conhecidos mas, hoje em dia, a Banho Mania fabrica artesanalmente e comercializa diferentes tipos de sabonetes. Entre eles contam-se os famosos sabonetes de azeite, feitos a partir de uma antiga receita da Península Ibérica. Maria João, uma das sócias, falou com a Az-zait.

P – Como surgiu a Banho Mania e como começaram a produzir sabonetes? **R** – Surgiu há cerca de três anos, numa altura em que eu precisava de ocupar o tempo livre. Como tive sempre muita curiosidade por esta área dos sabonetes lembrei-me, com uma das minhas irmãs, de começarmos a produzir. Inicialmente trabalhámos apenas os sabonetes de glicerina. Posteriormente, começámos a investigar outras formas de fazer sabonetes e optámos pelo processo a frio. Foi nesta altura que se pensou nos sabonetes de azeite.

P – E pegaram então na tal receita da Península Ibérica... **R** – Recordámos aquilo que já sabíamos relativamente aos sabonetes de azeite feitos na Península Ibérica e, posteriormente, estudámos um bocadinho mais o assunto. Mas não se trata de nada muito difícil, até porque ainda há pessoas que se lembravam destas coisas. O único problema é que as pessoas desconheciam as quantidades certas de cada ingrediente e foi aí que tivemos de ir fazendo experiências até chegar ao ponto desejado.

P – Acredita que, sendo Portugal um produtor de azeite, este podia ser mais bem aproveitado na área da cosmética? **R** – Sim, não faz sentido fazer sabonetes com óleo de palma ou de soja, que têm de ser importados, e não aproveitar aquilo que é genuinamente português.

P – Os Portugueses já usam muito os sabonetes de azeite? **R** – Não, em Portugal a receptividade a este tipo de sabonetes é muito pouca. Infelizmente, há um nicho muito pequenino de pessoas que os conhecem e adoram. Mas o azeite é super-hidratante e faz lindamente à pele, pelo que acredito que a opinião irá mudando com os tempos.

P – De que forma se podem adquirir os vossos produtos? **R** – Vendemos através do blogue e também em algumas lojas, cujos contactos estão igualmente disponíveis no blogue. Marcamos ainda presença em algumas feiras, como a do Jardim da Estrela, que se realiza no primeiro domingo de cada mês.





“COMO OLIVEIRA VERDEJANTE NA CASA DE DEUS”

(SL 52:10)

*Quem ensinou os homens a cultivarem a
oliveira e, por conseguinte, a produzir azeite?
Existem diversas teorias, mas as mais
interessantes têm as suas raízes nos céus, onde
os deuses se confundem com o mito.*

TEXTO POR FILIPE AVILLEZ

É a Ísis que os Egípcios dão graças pelo dom da árvore sagrada. Casada com Osíris, o deus supremo da mitologia local, e nascida numa boa família (o seu pai era Geb, deus da Terra e sua mãe era Nut, deusa do Céu), era apontada como modelo para as mulheres e mães e conciliava um predilecção pelos escravos, pobres e oprimidos, com uma atenção especial para com aristocratas, ricos e jovens solteiras. Somado a tudo isto, diz-se que tinha jeito para a magia e era padroeira da Natureza.

De entre as suas muitas qualidades, consta que terá ensinado aos Egípcios a arte de cultivar a oliveira, incluindo a ciência da produção do líquido multifacetado e pleno de simbolismo que é o azeite.

Os Gregos, porém, têm outra versão dos acontecimentos. Para eles, a mãe da oliveira é Atena. Esta deusa teve uma infância particularmente complicada. A sua mãe, Métis, terá atraído o olhar de Zeus. Este enamorou-se dela mas, terminada a paixão, arrependeu-se, lembrando-se da profecia segundo a qual esta teria filhos mais fortes que o progenitor. Perante tal alternativa, tomou a opção mais sensata e devorou Métis, esperando assim ter acabado com qualquer perigo de concorrência futura. Mas era tarde de mais, Métis já havia concebido e meses mais tarde foi com alguma surpresa e desconforto que Zeus viu Atena nascer-lhe da testa, ainda por cima vestida e armada.

Anos mais tarde, como qualquer deus que se preze, Atena procurou um reino para apadrinhar. Tentou a sua sorte com uma das poucas cidades que ainda não tinham nome, mas viu-se na difícil posição de concorrer com o deus do mar Poseidon. Reconhecendo uma oportunidade de lucro, os cidadãos desafiaram os deuses a dar-lhes um presente. O melhor seria retribuído com a fidelidade dos cidadãos.

Poseidon não se fez rogado e imediatamente fez brotar água da terra. Era um bom presente e deu aos homens os meios para se tornarem um povo de conquistas marítimas, mas chumbou numa importante prova: a água era salgada e imprópria para beber.

Alertada para o factor gastronómico, Atena ofereceu uma oliveira mansa. Esta providenciava lenha, azeitonas e azeite. A cidade ficou rendida e, fielmente, adoptou o nome Atenas em sinal de reconhecimento. Milhares de anos depois, os padres de Atenas, com as suas longas barbas, vestes negras e cruces ao peito, olham de soslaio esse passado pagão mas mantêm o gosto pelo líquido que lhes conserva as lamparinas acesas e cultivam com igual amor as oliveiras nos hortos dos seus mosteiros. Mas não nos adiantemos.

AZEITE E JUDAÍSMO

Antes de ser preso, Jesus passou momentos agonizando no Getsêmani, ou Jardim das Oliveiras, situado nos arredores da Jerusalém antiga. O nome Getsêmani significa lagar do azeite. A escolha do local traduzia com exactidão o que aconteceu a Jesus momentos antes de ser crucificado e esmagado como uma azeitona, a fim de que a Humanidade pudesse receber o Espírito Santo no seu coração.

“OS TEUS FILHOS SERÃO COMO REBENTOS DE OLIVEIRA AO REDOR DA TUA MESA” (SL 128:3)

Terá sido no seio destas mitologias que nasceu o judaísmo. Abraão, pouco impressionado com os infindáveis panteões dos povos em seu redor, decidiu adorar o Deus único, um soberano do universo sem paralelo nem par. Em troca, este Deus, que não tem nome, promete-lhe uma descendência maior que os grãos de areia no deserto, mais numerosa que as estrelas no céu, e muda-lhe o nome para Abraão.

Estamos perante um Deus de alianças, um Deus que não se cansa de celebrar com o homem pactos que inevitavelmente são rompidos pela fraqueza humana. Antes de Abraão já outras alianças tinham sido firmadas, uma delas a seguir ao terrível dilúvio com que o Senhor destruiu a sua própria criação, arrependido que estava de ter dado origem a tão funesta criatura. Apenas uma família escapa, Noé, sua mulher e filhos. Durante 40 dias andam à deriva sobre as águas, esperando o sinal que indica que chegou a hora de regressar a terra.

O sinal chega finalmente, no bico de uma pomba. Um ramo de oliveira é a prova de que a terra está de novo habitável. Numa só passagem vemos toda a simbologia atribuída à oliveira ao longo dos milénios. Regeneração e esperança, paz e perdão, fertilidade e vida. O Deus que perdoou os homens e lhes quer dar uma segunda oportunidade revela-o através de um simples ramo de oliveira, entregue no bico de uma pomba.



...todas as garrafas são iguais... excepto na global.

Mas voltemos à descendência que Deus prometeu a Abraão. Esta chega mas falta-lhe uma terra onde se possa considerar em casa. Sempre providente, este Deus de Israel conduz os hebreus da escravidão para a liberdade, entrega-lhes, de mão beijada, uma “terra de trigo e de cevada, de parreira, de figueira e de romeira; terra de oliveira que dá azeite, e de tamareira” e deixa a recomendação: “Louvarás ao Eterno, teu Deus, pela boa terra que te deu.”

Começa aqui uma longa e frutífera relação do povo de Israel com a oliveira, a azeitona e, sobretudo, o azeite.

Ainda no árido deserto, Deus fala a Moisés e ordena-lhe que aceite oferendas em Seu nome. “Aceitareis essa oferta de todo o homem que a fizer de bom coração”, explica o Senhor, mas para que não haja confusões há uma lista de ofertas aceitáveis. Ali, no meio do ouro, das pedras preciosas, do carmesim e da pele de golfinho, está sempre o azeite.

O líquido obtido da azeitona é agradável ao próprio Deus dos Deuses e nas instruções meticulosas que deixa para regular os sacrifícios que lhe são devidos figura com muita frequência. Ora para untar as bolachas sem fermento, ora para amassar os bolos igualmente não levedados ou então misturado com incenso, não há holocausto considerado digno do Senhor que não contenha azeite. Excepto num caso: o livro do Levítico menciona um sacrifício no qual é proibido derramar azeite: “Não lhe deitará azeite nem lhe porá incenso, porque é um sacrifício pelo pecado” (Levítico 5:11). Mas a principal função do azeite nos tempos da travessia do deserto é a de iluminar. Israel caminha em busca da terra prometida mas não caminha só.

Na Arca da Aliança encontram-se as tábuas da lei que Deus deu a Moisés e que ele partiu furioso ao ver que o povo se tinha deixado encantar pela idolatria. Na arca habitava nada menos que a presença de Deus, e essa sacralidade era assinalada em permanência com um menorá, o candelabro de sete braços que ainda hoje é um símbolo do judaísmo, constantemente a arder: “Ordena aos filhos de Israel que te tragam azeite puro, de azeitonas trituradas, para o candelabro, a fim de que a lâmpada esteja permanentemente acesa” (Levítico 24:2).

“COM ÓLEO PURÍSSIMO ME UNGISTES” (SL 91:11)

Avançamos até cerca do ano 1000 antes de Cristo, quando um homem santo, de seu nome Samuel, procura Jessé, um pai de família, e lhe pede para ver os seus filhos. Quando o pequeno David lhe é apresentado, Samuel compreende que é este o escolhido para liderar o povo. Para selar essa escolha procura o óleo sagrado, azeite



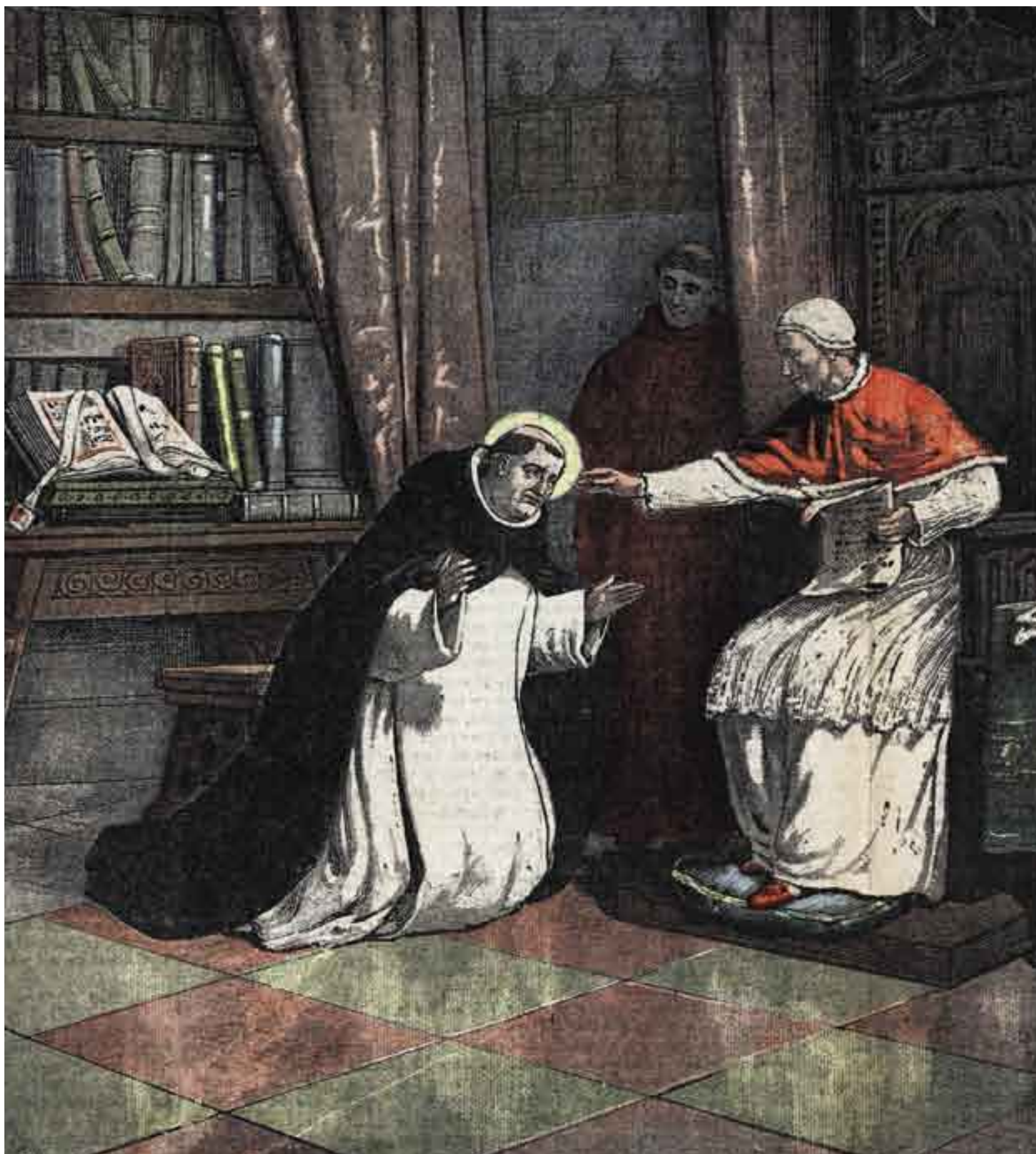
AZEITE E JUDAÍSMO

Os judeus utilizavam o azeite nos seus sacrifícios e também como uma divina unção que era misturada com perfumes raros. Pode-se dizer que na cultura judaica o azeite indicava o sentimento de alegria, ao passo que a sua falta denunciava tristeza ou humilhação. Os judeus também usavam azeite para friccionar o corpo depois do banho ou antes de uma ocasião festiva, mas no período de luto ou quando ocorria uma calamidade abstinham-se de usá-lo.



misturado com especiarias segundo uma receita pormenorizada-mente descrita pelo Senhor, que transportava consigo para o efeito, e unge-lhe a fronte. “E, a partir daquele momento, o Espírito do Senhor apoderou-se de David” (1 Samuel 16:13).

Desde esse dia o óleo sagrado nunca mais andou longe das cerimónias de coroação, não só em Israel como em todas as civilizações que herdaram a sua espiritualidade, com particular destaque para Clovis, rei dos Francos, que após a sua conversão ao cristianismo foi coroado imperador e ungido com um óleo sagrado trazido milagrosamente do céu por uma pomba. A relação de David com o azeite e as oliveiras é





SABIA QUE...

O azeite é mencionado em quase todas as religiões da Antiguidade, havendo inúmeras lendas e mitos a seu respeito. Muitas vezes a oliveira era considerada símbolo de sabedoria, paz, abundância e glória para os povos.

especial. É ele quem constrói para o Senhor um templo em Jerusalém, um local onde o culto se pratica ininterruptamente e para o qual são necessários milhares de litros de azeite para manter aceso o candelabro segundo os desejos expressos por Deus. A própria madeira da oliveira é utilizada na construção do templo, nomeadamente nas portas que separam o espaço comum do Santo dos Santos, o local mais sagrado, onde apenas os sacerdotes podiam entrar e onde se guardava, até ao seu desaparecimento, a Arca da Aliança.

Para garantir a produção do azeite, as oliveiras são fundamentais. A árvore adquire assim uma enorme importância política. O seu corte é expressamente proibido, uma entidade política é designada para cuidar das oliveiras e estas são mantidas sob guarda permanente. Compreende-se, a falta de azeite no templo é impensável.

O futuro revelará que os cuidados de David e dos seus sucessores são sábios. Centenas de anos depois do grande rei judeu, Israel estava sob ocupação e o culto no templo tinha sido profanado. A revolta foi liderada pelos Macabeus, uma família devota que se recusava a ceder perante a pressão para adorar os ídolos dos ocupantes.

Expulsos os estrangeiros, o templo foi limpo e purificado e acendeu-se novamente menorá. Mas as reservas de azeite estavam esgotadas e, por essa razão, havia apenas suficiente para manter a chama acesa durante um dia. Para fabricar mais azeite seriam necessários pelo menos oito dias e eis que, por milagre, a chama se manteve acesa durante o tempo necessário para a sua produção. Deste fenómeno nasceu o festival das luzes. Todos os anos os judeus devotos recordam o episódio e a forma como Deus os ajudou a recuperar a sua independência e reatar o culto, numa celebração de oito dias a que se chama *hanukkah*.

“OUVI UMA VOZ QUE DIZIA (...) MAS NÃO ESTRAGUES O AZEITE NEM O VINHO” (AP 6:6)

Avancemos pouco mais de um século até à vida daquele que deu origem ao cristianismo. Enquanto judeu, Jesus sabia perfeitamente

AZEITE & ISLÃO

“Ele faz com que nasçam as ervas, a oliveira e as palmeiras” (Alcorão, A Abelha: 6:11)

Por ter nascido também no Médio Oriente, o islão não podia deixar de dar importância ao azeite e à azeitona. O livro sagrado desta religião, o Alcorão, menciona várias vezes tanto a árvore como o seu fruto. Numa passagem, Alá é comparado com a luz de uma chama, forte como uma estrela, alimentada de azeite. Nos *Hadites*, onde se encontram recolhidas as palavras do Profeta, Maomé garante que o azeite contém a cura para 70 doenças, e ainda hoje o rei da Arábia Saudita, guardião dos lugares sagrados, oferece azeite como presente simbólico a cada muçulmano que cumpre o mandato de ir a Meca pelo menos uma vez na vida. Existe uma diferença interessante entre as referências corânicas e bíblicas à oliveira. É que no Alcorão, ao contrário da Bíblia, fala-se na azeitona enquanto alimento...

qual o valor do azeite e da oliveira na cultura do seu povo. O próprio título por que veio a ser conhecido, Cristo, significa “o Ungido”, e não há unção que não contenha o fruto da oliveira.

Em Jerusalém, desiludido com o mercado em que se tinha transformado o templo, refugia-se habitualmente no monte que fica sobre a cidade, conhecido como o Horto das Oliveiras. É para lá que se encaminha, “como era seu hábito” finda a ceia da Páscoa, na véspera da sua morte. Lá se ajoelha em oração e chora. Chora convulsivamente, lágrimas tão grossas que mais parecem gotas de sangue.

Pelo menos oito das oliveiras que ainda sobrevivem nesse local são contemporâneas de Cristo. Apenas elas vigiaram enquanto todos os seus amigos dormiam naquela sua pior hora. Preso e humilhado, o Senhor é levado até aos sacerdotes para ser julgado. Segundo a tradição cristã, Anás estava ocupado e por isso os carrascos prenderam Jesus a uma árvore enquanto esperavam.

Também essa oliveira ainda existe. Um mosteiro arménio foi construído no local e todos os anos as azeitonas são cuidadosamente apanhadas. Tudo se aproveita. Dos caroços fazem-se terços, que se dizem milagrosos.

O cristianismo herdou uma grande parte da devoção ao azeite e às oliveiras do judaísmo. Ainda hoje essa influência é visível nos santos óleos do crisma, do baptismo e dos enfermos, benzidos todos os anos com grande cerimónia na missa crismal, celebrada na Quinta-Feira Santa. Quatro dos sete sacramentos cristãos requerem a utilização do azeite sob uma destas formas.

A árvore a que São Paulo recorreu para simbolizar a entrada dos gentios (“oliveira brava”) no povo da aliança do Senhor (“a raiz de onde vem a seiva da oliveira”), continua a desempenhar um papel importante na simbologia cristã. Plantada em nome da paz e cultivada em memória da paixão de Cristo, os seus troncos continuam a ser matéria-prima de eleição para objectos sacros.

Pelo menos parte do fascínio dos povos pela oliveira tem a ver com a sua capacidade de resistência e regeneração. Nas condições certas, a árvore é praticamente imortal. Nas secas mais agrestes o pior que pode acontecer é deixar de dar frutos durante uma ou outra temporada. Foi o que se passou em 2008, por exemplo, no olival do Monte das Bem-Aventuranças, onde apenas uma árvore produziu azeitonas e que, se falasse, diria como o próprio papa João Paulo II, que a abençoou na sua visita à Terra Santa em 2000: “Como oliveira verdejante na casa de Deus, confio para sempre na sua misericórdia.”

ah!....



Gethsemané

Nome de um local, em Jerusalém, por ter sido onde existiu um lagar de azeite situado nas imediações do Monte das Oliveiras.





A EPOPEIA



DO AZEITE

*Viagem ao mundo do azeite através do olhar
atento de um historiador.*

HISTORIADOR CARLOS MARGAÇA VEIGA - FOTOS POR EDUARDO RIBEIRO

“A invenção do azeite tiveram os antigos em tanto, que a uma mulher ateniense que chamaram Minerva, a que a eles atribuem, fizeram deusa, e outros a um Aristheo também ateniense. O que é falso: porque antes de Atenas já havia azeite. Porque a Moisés, que foi antes desta cidade, lhe mandou Deus que o seu tabernáculo fosse alumado com lâmpadas de puríssimo azeite.” ¶ Escreveu isto Duarte Nunes de Leão, na *Descrição do Reino de Portugal*, em 1599, mas só saíra do prelo em 1610, considerado o mais abrangente e exaustivo trabalho de natureza geográfica sobre o território português que até então se compusera. Fora antecédida pela *Geografia da Antiga Lusitânia*, de Frei Bernardo de Brito, em 1597, que a inseriu na *Monarquia Lusitana*. ¶ Esta citação encontra-se na parte referente ao que em Portugal se produzia, num notável esforço de elaboração de uma autêntica geografia económica, em capítulo específico sobre o plantio da oliveira, produção do azeite e suas múltiplas finalidades. Indagou também o autor sobre as origens do azeite encontrando-as no contexto da cultura clássica e judaico-cristã que imbuía o saber vigente na época da sua formação académica. ¶ Trata-se de uma interpretação mítica e religiosa, entre outras que diferentes povos mediterrânicos elaboraram, com variantes lendárias e simbólicas, sendo a todas subjacente uma realidade histórica de enorme lastro. Fazer uma viagem, ainda que sucinta, por este pano de fundo, no qual os binómios oliveira/azeite, homem/meio ambiente são os protagonistas, é o caminho que nos propomos aqui trilhar

DAS ORIGENS À EXPANSÃO PELO MEDITERRÂNEO ORIENTAL E SEUS CONFINS OCIDENTAIS

Conhecida a oliveira e utilização do seu fruto já no Paleolítico e Neolítico, admite-se que tenha sido cultivada na Mesopotâmia donde terá passado ao Egipto, com presença aqui atestada pelo ano 2000 a. C. Há, no entanto, algum consenso de que o seu plantio teve especial incidência na Síria, Líbano, Israel e Fenícia, e desta região se foi disseminando pela Ásia Menor donde irradiou para

outros espaços da orla do Mediterrâneo Oriental, tanto as do norte africano como as do sul europeu, em que se incluíram as ilhas de Chipre e Creta. Aqui atingiu notável florescimento. Apesar da ascensão, esplendor e declínio de cada um destes universos civilizacionais não ser concomitante no tempo, é dado assente que, pelo século VI a. C., a olivicultura e oleicultura se generalizara a toda a área geográfica levantina, favorecida pela natureza dos solos e, acima de tudo, pelo clima mediterrânico. E expandiu-se até onde esta influência o consentiu. Entre os agentes divulgadores do azeite contam-se os mercadores fenícios através das suas transacções e feitorias, embora os gregos depois os ultrapassassem com idêntica actividade. De facto, a oliveira e a relevante utilização do azeite cedo apareceram na Grécia, razão por que, na sua mitologia, ela fosse associada a Atena, protectora da cidade de Atenas, a ponto de a sacralizarem com os atributos da paz e prosperidade. Povo agricultor mas também mercador, o azeite fazia parte do lote dos produtos levados para os portos que frequentavam, transportado em ânforas de barro. A escassez de terra cultivável impeliu-os à emigração para vários pontos do Mediterrâneo criando uma rede de colónias, sendo célebres as do Sul de Itália e Sicília, fundadas no século VIII, conhecidas por Grande Grécia. A oliveira acompanhou-os nestas deslocações adaptando-se com facilidade às novas terras. E os múltiplos usos que o “ouro líquido” tinha no solo pátrio também se divulgaram: na gastronomia, na iluminação, na medicina, no fabrico de unguentos, na unção e massagem dos corpos dos atletas – não apenas os dos Jogos Olímpicos –, no culto dos mortos e em rituais sagrados. Uma panóplia de aplicações que povos, como os Egípcios, já tinham adaptado à sua civilização e outros, ao conhecê-lo, imitaram e inculturaram.

A OLIVEIRA E O AZEITE NO ESPAÇO QUE VIRÁ A SER PORTUGAL

A “viagem” da oliveira avançou pelo Mediterrâneo Ocidental por mão dos Gregos – a colonização chegou a Marselha – e nessa disseminação atingiu a Península Ibérica, admitindo-se que o seu plantio assim entrasse em áreas do que virá a ser Portugal. Todavia, há quem opine, como Jorge Alarcão, que a introdução se deva antes aos Fenícios, pela enxertia no zambujeiro, espécie espontânea na flora peninsular e muito receptiva a esse método, prática ainda hoje seguida. Depois dos Gregos, os Cartagineses também terão tido alguma quota-parte pelos contactos mercantis. No entanto, os

grandes agentes do plantio da oliveira e extracção do azeite serão os Romanos, na sequência da conquista da Península Ibérica (séculos II a. C. - I d. C.) e domínio da província da Lusitânia (na parte que será Portugal) até ao século V. Não foram, contudo, originais quanto aos processos: reproduziram um dos “saberes” aprendidos com os Gregos, outrora ocupantes da parte meridional da península itálica. E embora a civilização romana assentasse numa rede de cidades através das quais garantia a coesão do império, essa estrutura era sustentada com a exploração agrícola, de abrangente policultura, em que predominavam o trigo, o vinho e o azeite.

A oliveira mereceu de Estrabão particular destaque na sua *Geografia*, escrita ao findar o século I a. C., ao reportar-se à região de Moron, que corresponde à actual área envolvente de Santarém. Mas o seu plantio, embora generalizado, era mais intenso nas regiões da Estremadura e Alentejo. Aqui, as escavações arqueológicas puseram a descoberto lagares em *villae* rústicas perto de Estremoz e Beja, indubitavelmente destinados ao fabrico do azeite. E entre o vasto legado da sua cultura material são bem conhecidas as lucernas para iluminação que, pela quantidade e qualidade artística das espécies encontradas, constituem um eloquente testemunho do uso quotidiano do azeite.

Com a ocupação de Suevos e Visigodos a olivicultura e oleicultura nos moldes romanos mantiveram-se, embora os muçulmanos tenham depois valorizado estas práticas já antes assimiladas, desenvolvendo-as mais na zona meridional, então designada por Al-andaluz. É bastante sintomático que a palavra “azeitona” radique em *az-zaitouna* e “azeite” em *al-zait* e *az-zait*. E foi, decerto, com a luz das candeias, herdeiras das lucernas, que alumiaravam a escuridão da noite. Testemunho eloquente da importância do azeite entre a população moura encontra-se na carta do cruzado normando que se assina por R. (abreviatura que poderá ser Raol/Randulfuz) ao clérigo Osberto de Bawdsey, a narrar a conquista de Lisboa em 1147. Neste famoso texto, escreve: “saqueada a cidade, foram encontradas em fossas cerca de oito mil cargas de trigo e de cevada, enquanto as de azeite eram de uns doze mil sextários”.

Se a oliveira e o azeite conheceram no espaço português um período de prosperidade, seguem-se perto de quatro centúrias que se podem designar de crise, a julgar pela escassez de referências nas fontes documentais. As razões são atribuídas por Maria José Azevedo Santos, no estudo *O Azeite e a Vida do Homem Medieval*, à “instabilidade e desorganização política, social, económica e



SABIA QUE...

A civilização minóica, que floresceu na ilha de Creta até 1500 a. C., prosperou com o comércio do azeite, que eles primeiro aprenderam a cultivar. Já os Gregos, que possivelmente herdaram as técnicas de cultivo da oliveira dos Minóicos, associavam a árvore à força e à vida. A oliveira é também citada na Bíblia em várias passagens.



LUCERNA

Artefacto romano de cerâmica.
Este objecto era utilizado
na iluminação dos espaços
residenciais.

cultural que correspondeu ao fenómeno que hoje designamos por Reconquista”. Posição aproximada tem José Manuel Baptista de Gouveia no levantamento efectuado nos forais dos primórdios da monarquia, como demonstra em *História da Cultura Olivícola e Oleícola em Portugal*. Embora o silêncio não seja total, os dados encontrados são globalmente parcos para a generalidade do reino, detectando acentuadas descontinuidades, “o que leva a pensar que o azeite estava circunscrito a certas latitudes e que o seu consumo só se fazia nas zonas produtoras ou limítrofes destas”. Infere, contudo, do foral de Coimbra (1179) que “a cultura da oliveira, a extracção do azeite e o seu comércio já eram praticados em escala apreciável”.

Foi necessário esperar por tempos de paz para o retomar das principais actividades da “Monarquia Agrária”, na feliz expressão de João Lúcio de Azevedo em *Épocas de Portugal Económico*, em que a exploração da terra se intensificou e até ofereceu excedentes para trocas internacionais. O impulso começa no século XIII mas é só na centúria seguinte que a mancha de olival se alarga, de que é indicador de peso o maior chamamento dos tabeliães “para registar doações, escambos, vendas, aforamentos, emprazamentos



e compras de olivais”, apurado pela historiadora citada. No mesmo sentido vão outras fontes como inquirições ordenadas pela Coroa, capítulos de cortes e direitos de portagem entre concelhos. E a circulação do azeite não se confinava ao mercado interno, pois cedo consta na lista dos géneros levados para trocas no Norte da Europa, como Inglaterra, Flandres e Alemanha, países de climas frios.

A expansão ultramarina nos séculos XV e XVI teve, entre outros significados, a abertura a uma vastidão de mercados em latitudes em que a oliveira não frutificava, como a Índia e o Brasil, razão propícia ao incremento da extensão da área de cultivo. Fontes muito interessantes que nos encaminham neste sentido são as corografias, descrições regionais em que o século XVI foi fértil, incentivadas pela euforia da descoberta de novos mundos. Pedro Nunes, ao traduzir a *Geografia* de Ptolomeu, esclarece no prólogo que a geografia consiste em “amostrar que a terra é una e contínua: e trata somente das maiores partes e mais principais”, enquanto a corografia representa “uma parte”. No traçado dessas “partes” ou regiões, procuraram os seus autores exaltar, por vezes em excesso, as riquezas com que a natureza dotara aquelas de que se ocupam.

Rui Fernandes, na *Descrição do terreno em roda da cidade de Lamego duas léguas, “no ano de 1531 para 1532”, depois do encómio sobre a terra, que diz parecer no “Verão hum muy fermoso parque, ou excelente pano de verdura”, passa ao elenco minucioso do que da terra se colhia, recorrendo aos registos das rendas do cabido da sé e dos mosteiros. Das listagens apresentadas, o pão,*



o vinho, a castanha e o azeite repetem-se. A quantidade de azeite, medida em alqueires, é verdadeiramente considerável. Sobre o Algarve redigiu também frei João de São José, no ano de 1577, uma *Corografia*, assaz desenvolvida, da qual importa reter este excerto: “Os olivais no Algarve, não se prantam de estaca como em nosso Portugal, porque não prendem, por causa da terra ser seca; mas logo a natureza proveu de tantos zambujeiros que, nascendo nas próprias fazendas e pelos montes, convidam os homens a lhe fazer benfeitoria. Cria a terra estas árvores muito grandes e assi é também o fruto que dão.” Ao referir a quantidade, diz haver pessoas que fazem “nas suas quintas quinhentos, seiscentos alqueires de azeite, com seus negros e pessoas de casa”. O destino, além do consumo próprio, são “as Índias e outras muitas partes do mundo”, transportado em “pipas e quartos”. A enxertia aprendida com os Fenícios continuava a praticar-se.

Entre Lamego e o Algarve ficava um enorme *hinterland* que Duarte Nunes de Leão com rigor, até certo ponto, assim preenche: “Uns dos lugares do reino em que mais cópia há [do azeite], são as vilas de Santarém, Moura, Tomar, Abrantes, Estremoz, e as cidades de Lisboa, Elvas, Beja, Coimbra.” Passa depois à avaliação da qualidade, pelo sabor, em que elogia o de Évora, Alvito, Torres Novas, Montemor-o-Novo – “donde se soía levar para as cozinhas dos reis” –, Serpa, Portel e muitos mais lugares do Alentejo, Estremadura e Beira. Elege, no entanto, o de Coimbra não só pelo paladar mas também pela “cor e delgadeza” que “parece água destilada”. Também distingue os processos de colheita: por varejo e à mão, considerando este mais vantajoso. E, quanto ao clima, condicionante da qualidade, diz que as oliveiras, embora se dêem bem em lugares do interior, perto do mar ainda se dão melhor “por aí ser o ar mais tépido e mimoso”. É evidente que deste quadro geográfico de avaliação estão excluídas as regiões acima da linha do Douro. Sabe-se que então Trás-os-Montes produzia azeite de boa qualidade, mas também é certo que à medida que o plantio da oliveira se aproxima do litoral minhoto e duriense a excelência da qualidade diminui, pela maior exposição à influência de clima mais acentuadamente atlântico, marcado pela pluviosidade.

Já se aludiu, em termos gerais, ao destino da produção, o Norte da Europa e império ultramarino. Lisboa foi durante muito tempo o principal porto de concentração e escoamento, por encomenda régia “para as armadas e naus da Índia”, nas quais também os mercadores nelas embarcados levavam o azeite para vender e

satisfazer a encomenda de parentes e amigos. Mas também se escoava pelo porto de Aveiro. Frei Nicolau de Oliveira, no *Livro das Grandezas de Lisboa* (1620), fornece alguns dados quantitativos dizendo que por ordem real e por ano afluíam à capital 1400 tonéis, e que só para a Flandres se despachavam 3000 pipas. A pipa pertencia ao vasilhame em que o azeite era guardado e medido, a par das talhas, quartos e cântaros, de capacidade variável, usados na venda a retalho.

DA PRODUÇÃO AOS DIVERSOS CONSUMOS

Elaborado o quadro da estrutura geográfica produtiva – com alargamentos da extensão em paisagens tradicionais – e o destino do excedente, passemos a considerar, com mais precisão, as “utilidades” de tão precioso óleo no meio português. Bafejado pela influência mediterrânica, sempre fez parte da alimentação e gastronomia, embora não de modo tão generalizado como hoje. Na Idade Média só entrava na mesa de gente abastada pelo seu elevado preço, sendo raro nos pratos das camadas populares que consumiam muito mais gorduras de origem animal, designadamente o toucinho e a banha. A prioridade ia para a iluminação, embora também nas casas modestas as candeias cedessem muitas vezes o lugar às velas de sebo. Nas mais ricas e nos templos, o azeite concorria com as velas de cera. No entanto, nos espaços sagrados ardia permanentemente em lamparinas e lampadários – alguns de metais preciosos e com elaboradas formas artísticas – que os votos dos crentes alimentavam. Esta é uma das facetas da “sacralidade” do uso do azeite. Outras, encontramos-as como óleo de actos sacramentais: a unção de bispos e sacerdotes, baptizados e moribundos. Com ele se sagravam reis onde o rito era praticado, o que não acontecia em Portugal. Ainda no tocante à iluminação, além dos interiores, há que considerar também o espaço público, que cedo preocupou as autoridades. Não só por ocasião de acontecimentos festivos, como nascimentos e casamentos de príncipes e princesas e recepções régias, em que todos eram convidados a colocar “luminárias” nas janelas. Havia o lado mais “negro” do mundo do crime a coberto da escuridão da noite. Nas cidades, os únicos “luzeiros” eram as lamparinas que faziam crepitar a sua luz em nichos e oratórios de santos e cruzeiros dispersos pelo tecido urbano. O caso de Lisboa é o melhor conhecido. Até ao final do século XVIII, circular com alguma segurança durante a noite só em grupo e com archotes acesos. Remonta a D. Fernando a preocupação de difundir candeias



MOURA

Moura é uma cidade portuguesa pertencente ao distrito de Beja, região do Alentejo e subregião do Baixo Alentejo, com cerca de 9200 habitantes.

A designação actual de Moura surge ligada à Lenda da Moura Salúquia. Só foi definitivamente conquistada em 1295, no reinado de D. Dinis.

Em 1554 recebeu o título de Notável Vila de Moura das mãos de João III de Portugal.

Em 1707, o duque de Ossuna cercou Moura e só em 1709 é que ficou definitivamente livre do ocupante espanhol.

Moura foi elevada a cidade por uma lei de 1 de Fevereiro de 1988.



pela cidade. Por carta de 12 de Setembro de 1383 determinou que nas ruas estivessem acesas durante toda a noite, cometendo a responsabilidade aos “homens bons” de cada freguesia. À sua morte neste mesmo ano fez gorar a medida. Segue-se um longo silêncio oficial, só quebrado em 1689 com o decreto de D. Pedro II, no qual solicitava ao Senado da Câmara parecer sobre o modo de se “alumiar as ruas da cidade”, à semelhança do que se fazia nas cortes estrangeiras. Os exemplos inspiradores eram Paris, a que se seguiu Londres. A resposta não foi favorável, apresentando os edis largo arrazoado dos quatro homens dos mesteres com assento no governo da cidade, no qual consideravam tratar-se de um ónus insuportável para o povo atendendo à carestia de vida, depois de terem calculado que o gasto em azeite ascenderia 150 000 cruzados anuais. E o assunto assim morreu.

Foi preciso esperar pelo ano de 1780. Em 15 de Dezembro, a *Gazeta de Lisboa* noticiava que, segundo edital afixado nos lugares públicos, da autoria do intendente da Polícia, Diogo Inácio de Pina Manique, Lisboa seria iluminada a partir de 17 do mesmo mês, dia do aniversário da rainha D. Maria I. Os lampiões seriam custeados pela soberana, devendo os moradores das ruas onde fossem colocados contribuir com um quartilho de azeite. Os “lampiões de cegonha”, desenhados pelo engenheiro Martinho António de Castro, dispunham de uma roldana e corda para os fazer subir e descer. Em 1788 havia na capital 718 candeeiros, alguns dos quais não eram acesos por falta de receita. O seu número foi-se reduzindo pelos mesmos motivos, acabando, em 1797, por desaparecer. O aumento da criminalidade ateou polémicas e levou a recolocações intermitentes, mas a obra de Pina Manique acabou por sobreviver: em 1841 Lisboa era iluminada por 2328 candeeiros a azeite, que cedeu ao gás a partir de 1848, depois ao petróleo e à electricidade. É de realçar que o intendente, para obter o combustível, promoveu o alargamento da plantação da oliveira da área dos Olivais – topónimo já de si elucidativo – até aos limites de Vialonga. Quanto aos interiores domésticos ou públicos, o poder iluminante do azeite manteve-se até tarde. Exemplo emblemático é o Teatro Nacional de S. Carlos, inaugurado em 1793, onde o seu lustre de cristal, colocado em 1835, ainda reluziu com candeias alimentadas pelo tradicional azeite. Se a iluminação aproveitou novas fontes de energia, a gastronomia, ao contrário, valorizou-o. O consumo vai crescendo, com o refinar da qualidade, tanto no receituário da culinária como da doçaria. Mas há também que recordá-lo como matéria-prima da saboaria, desde os antigos sabões preto e branco às recentes variedades, bem como na cosmética, na farmacopeia – onde entrou como bálsamo e medicamento – e produto básico doutras indústrias.

Todas estas utilizações pressupõem métodos para a sua obtenção. Durante séculos dominou a tradição romana: a apanha da azeitona por ripagem e varejo, a moagem em lagares de mós, ou galgas, e prensas de varas. Apesar de variantes, só as inovações do final do século XVIII, prosseguidas no século XIX – no tipo de prensa, energia motriz e tratamento das pastas –, operaram uma verdadeira revolução tecnológica nesta indústria. Nasceu um azeite mais depurado, o “azeite virgem”. E a sua “epopeia” na qualidade prossegue, tal como a da oliveira, a qual, além da sua função milenar, também se inseriu na paisagem urbana, ora como árvore decorativa de rotundas ora de jardins.





TALHA

Este artefacto era utilizado nos lagares para guardar e transportar o líquido resultante da moagem da azeitona. Depois do líquido assentar, competia ao mestre do lagar separar a água-ruça (ou almofeira) do azeite.

A Casa do Azeite agradece a autorização da publicação deste artigo, publicado na revista *Clube do Coleccionador* dos CTT, Correios de Portugal.

Já *no tempo dos Romanos*, o lugar de Pia do Urso era utilizado como ponto de passagem, restando ainda na localidade de Alqueidão da Serra (Porto de Mós) um troço da via então existente e que servia os grandes povoados, nomeadamente Olissipo (Lisboa) e Collipo (Batalha/Leiria), vindo a cruzar-se depois na direcção de Bracara Augusta (Braga) a Mérida, então capital da Lusitânia. Dada a morfologia do terreno existente – assente num maciço rochoso calcário esventrado por dezenas de reentrâncias nas rochas designadas por pias –, este local constituía-se como o único de Porto de Mós a Ourém com grandes quantidades de água.

Já na Idade Média, mais precisamente em 1385, a Pia do Urso foi local de passagem das tropas comandadas por D. Nuno Álvares Pereira na caminhada efectuada de Ourém a Porto de Mós com destino a Aljubarrota, onde decorreu uma das batalhas mais decisivas para a afirmação da independência de Portugal.

O Condestável, de acordo com os relatos de então, terá aproveitado este local paradisíaco para efectuar uma paragem e, assim, descansar. As tropas lusas terão aqui recolhido algumas pedras lascadas utilizadas na Batalha de Aljubarrota.

Cerca de 500 anos mais tarde, o concelho da Batalha, a freguesia de São Mamede e, em particular, o lugar da Pia do Urso, também foram ponto de passagem dos militares das invasões francesas que, por entre pilhagens e massacres dizimaram populações e património.

Dada a singularidade do espaço natural onde está inserido, o lugar de Pia do Urso carrega um misto de fábula e magia, prevalecendo duas lendas acerca deste lugar.

Começando pela provável origem do nome desta localidade, dizem os mais antigos que a designação se ficou a dever ao facto de um urso aproveitar uma das pias existentes no maciço rochoso para beber água com frequência. A pia em questão, devidamente assinalada no local, apresenta um declive natural que facilitaria a este e a outros animais a ingestão de água numa zona, recorde-se, densamente arborizada.

Outra lenda sobre Pia do Urso aborda a existência, há alguns anos, de uma oliveira diferente das demais, pois tinha a rama preta e ao longo da sua vida nunca deu azeitonas. A explicação para estes factos bizarros relacionava-se com a hipótese de, aquando da permanência do exército francês naquele local, a oliveira ter servido de esconderijo de armas, munições e pólvora. 🐻





À DES CO BER TA DO AL QUE VA

Percorra as aldeias, as vilas, as ruelas e os castelos nas margens do Alqueva, o maior lago artificial da Europa. De um lado, conheça o legado histórico de uma região habitada desde a Pré-História, do outro, a herança moderna deixada pela construção de uma barragem que mudou a paisagem mas não alterou a tranquilidade que ali se respira.

A fachada imponente
do M'Ar de Ar Aqueduto

TEXTO POR RITA CAETANO ~ FOTOS POR EDUARDO RIBEIRO

O Grande Lago do Alqueva é o maior espelho de água artificial da Europa. São 250 quilómetros quadrados que mudaram a paisagem do Alentejo apesar de parecer que esteve sempre ali, tal é a harmonia entre a planície e o azul da água. ¶ Onde outrora existia uma paisagem árida, existe agora um lago a perder a vista. ¶ A região ganhou vida e o turismo português uma nova atracção

NO ALTO DE MONSARAZ

O castelo de Monsaraz, na margem esquerda do Guadiana, é seguramente o melhor ponto para iniciar uma visita ao Grande Lago, ou não fosse este um miradouro privilegiado para o Alqueva, sem esquecer os olivais, campos de cereais e vinhas que recortam a paisagem. Terras ocupadas desde a Pré-História, como indicam os monumentos megalíticos que por ali existem, que atraíram povos tão distintos como os Romanos, Visigodos, Árabes e Judeus.

Entre pela porta da vila e viaje para outros tempos, nos quais reis, rainhas e cavaleiros, entre outros, escreveram a história de Portugal. Perca-se pelas ruas e observe as casas caiadas de branco, cor que contrasta com a pedra acastanhada que ajudou erguê-las, entre nas lojas de artesanato e fique a conhecer o que de melhor a região tem para oferecer. Visite o Museu de Arte Sacra e a Igreja de Nossa Sra. da Lagoa, que são o ex-líbris desta pequena aldeia que parece ter parado no tempo. Só mesmo a passagem de um carro, de quando em vez, lembra que estamos em pleno século XXI e quebra o silêncio aí instalado.

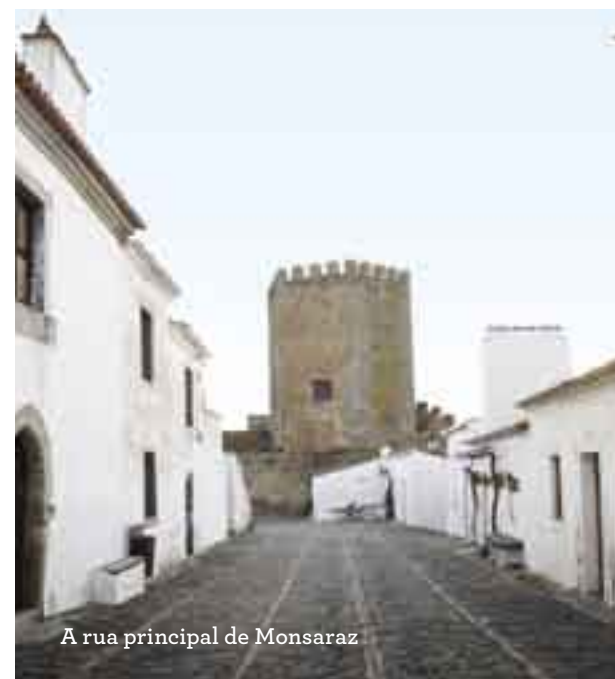
EM DIRECÇÃO A MOURÃO

Passada a ponte sobre o rio Guadiana chega-se a Mourão, de onde do alto do seu castelo continua a ver-se o Grande Lago e Monsaraz a norte. Em direcção a este observa-se a vizinha Espanha, a sul o casario da vila e os campos agrícolas. Percorra esta povoação, visite as igrejas e entre no restaurante Adega Velha, o mais conhecido da terra, e terá uma agradável surpresa. Esta antiga adega e taberna tem mais de 200 anos e as “talhas de barro onde se guarda o vinho ainda são desses tempos e já não se fabricam”, afirma Carla Luz, mulher do proprietário, o sr. Engenheiro, como é conhecido. Os móveis vieram de uma mercearia antiga, o enorme espelho

UM VINHO ESPECIAL

“O vinho que se bebe é confeccionado aqui mesmo. Em Setembro, as uvas da região são trazidas para a porta do restaurante onde são esmagadas por uma máquina e direccionadas, através de uma mangueira, directamente para as talhas. «Durante a fermentação, o vinho tem de ser mexido todos os dias para evitar que o rolhão, que se forma, não extravase para fora do pote. Terminada a fermentação, o vinho é selado com azeite, que só é retirado quando o pote é aberto”, explica Carla Luz.

Onze de Novembro, dia de São Martinho, é a data marcada para a abertura da primeira talha. Todos os anos o ritual repete-se e o vinho, filtrado por pauzinhos de giesta, sai para os jarros que vão às mesas. A acompanhar este vinho exclusivo só poderiam estar petiscos também eles especiais e feitos pela sra. Maria, cozinheira da Adega Velha há 11 anos. Desde o queijo até aos enchidos, passando pela carne e pelos legumes, aqui tudo é *made in* Alentejo e o azeite é rei: «À excepção das batatas fritas, todos os nossos pratos são feitos com azeite alentejano”, sublinha. Cozido de grão, sopa da panela, sopa de cação, lebre, perdiz, lombo assado no forno e feijão com chouriço são os pratos que integram o menu diário deste estabelecimento.



A rua principal de Monsaraz



Janelas de uma habitação
em Monsaraz



A torre mais alta do
castelo de Monsaraz

ROTA DOS AZEITES DO ALENTEJO

Falar em Alentejo é falar de olivicultura e, consequentemente, de azeite, um dos muitos produtos que dá fama à região a nível nacional e internacional. Se quer conhecer um pouco mais desta “cultura” não pode perder a Rota dos Azeites do Alentejo promovida pelo Centro de Estudos e Promoção do Azeite do Alentejo (CEPAAL), em conjunto com a Associação para o Desenvolvimento dos Municípios Olivícolas. Ao longo desta rota terá a oportunidade de visitar um olival e um lagar, onde poderá ficar a saber como se processa a azeitona e “nasce” o azeite.

Segue-se, como não poderia deixar de ser, uma prova de azeites da região e um almoço com pratos típicos, confeccionados, claro está, com esta gordura saudável. Já com as energias recarregadas, visite o Museu Lagar de Varas e Espólio do CEPAAL e entre num barco para ficar a conhecer o Grande Lago do Alqueva. Para quem quiser continuar a rota, há ainda um jantar regional, abrilhantado com cantares alentejanos e a oportunidade de pernoitar em Moura.

Existem três programas diferentes, cujo preço varia entre 36,50 euros e os 79,50 euros por pessoa, e que podem ser feitos no Norte Alentejano, Alentejo Interior e Margem Esquerda do Guadiana.

Para saber mais...

**Centro de Estudos e Promoção
do Azeite do Alentejo**

Praça Gago Coutinho, n.º 2, Moura

Tel.: 285 250 990

www.azeitesdoalentejo.com



Paisagem da região



dourado que ornamenta uma das paredes pertencia a uma casa senhorial de Mourão, os rádios de uma das salas foram oferecidos pelos clientes e fazem parte da história deste local. O som, esse, é da autoria dos amigos da Adega que ao fim-de-semana ali se reúnem e vão fazendo gosto à voz com os típicos cantares alentejanos, tornando o ambiente ainda mais caloroso.

DORMIR NO GUADIANA

Continue a viagem até à barragem, uma grandiosa obra de engenharia e o mote para o aparecimento deste Grande Lago, perto da aldeia que lhe deu o nome. Se prosseguir a rota vai dar à Amieira, onde existe a maior marina do Alqueva. Aqui pode fazer cruzeiros turísticos em embarcações com capacidade de seis a 120 passageiros, alugar canoas e barcos à vela ou, se preferir, um barco-casa, um



O largo da nova Aldeia da Luz

ALDEIA DA LUZ

Depois desta saborosa paragem, está na altura de continuar à descoberta do Alqueva. Um conselho: não visite apenas as povoações, faça desvios sempre que vir uma placa a dizer albufeira pois significa que tem acesso às margens do lago. Há sítios fantásticos para descobrir, alguns com pequenas marinas, onde pode nadar, apanhar sol ou simplesmente descansar em paz e desfrutar da natureza.

Outro local de paragem obrigatória é a nova Aldeia da Luz, que substituiu a velha, engolida pelas águas e que tinha sido criada depois de um pastor ali ter presenciado uma aparição de Nossa Senhora. Vá até ao Museu, um edifício abaixo do nível do solo, e descubra como se efectuou o processo de transição de uma aldeia para outra. Não deixe também de olhar pela janela virada para o local onde outrora se situava a velha Aldeia da Luz, memória que todos os que ali vivem querem manter intacta.



A água deu vida
à paisagem árida

O trabalho dos artesãos
de São Pedro do Corval





OLARIA REGIONAL

A caminho de Monsaraz não pode deixar de parar em São Pedro do Corval, um dos maiores centros oleiros do País. Nesta pequena aldeia vai descobrir peças feitas de barro de todos os tamanhos e feitios, que tanto são decorativas como podem ser usadas no dia-a-dia.

Nas prateleiras das diversas olarias encontra, entre muitos outros objectos, pratos, bonecos, tabuleiros, jarros, taças e tachos “moldados pelos oleiros, cozidos a temperaturas elevadíssimas e pintados à mão”, como explica António Polido, um dos oleiros da terra. Os pequenos pratos para colocar azeite para molhar o pão, uma entrada que em muitos restaurantes já vem substituindo a manteiga, são dos artigos que mais sucesso têm tido ultimamente: “Até dos Estados Unidos temos recebido encomendas”, conta António, que seguiu as pisadas do pai com quem trabalha na Olaria Polido & Filho aberta desde 1970 e que continua a apostar no artesanato como no primeiro dia. As flores, as completas cenas de lavoura alentejanas e as azeitonas, que nesta zona estão sempre presentes, são apenas alguns dos desenhos feitos nestas peças de barro únicas no Mundo.



Os cantares alentejanos nunca faltam na Adega Velha

conceito muito em voga em países como França, Holanda, Canadá e Estados Unidos e que começa a ganhar adeptos em Portugal.

Os barcos podem ser alugados a grupos até 12 pessoas e não é preciso ter carta de marinheiro para os pilotar. Depois de uma formação de duas horas, só tem de partir à descoberta do Alqueva, das cerca de quatrocentas ilhas que o Grande Lago tem e das aldeias e vilas, onde pode atracar para uma visita a pé ou de bicicleta sem horários ou pressas. As embarcações têm a comodidade de uma casa: cozinha equipada, reserva de água potável, sala, televisão, DVD, casa de banho, quartos e barbecue vão desde T0 a T5. Os preços variam consoante a época do ano e o tamanho do barco escolhido: podem variar entre os 570€ e os 1651€ por duas noites.

QUINTA DE SÃO VICENTE

Depois da Amieira, visite também Portel, São Marcos do Campo e Campinho; quando chegar a Reguengos de Monsaraz dará por terminada a volta ao Grande Lago. Mas antes de sair desta região não deixe de visitar a Quinta de São Vicente, em Ferreira do Alentejo, com cerca de 700 hectares e que está especialmente vocacionada para a olivicultura. Uma casa senhorial de estilo romântico com jardins, terraços, arcadas, colunatas e os célebres azulejos portugueses completa a paisagem.

Esta propriedade data de 1738 e pertence a uma família de origem genovesa, outrora os Pessagno, hoje os Passanha. Actualmente as visitas ao lagar e ao olival têm de ser marcadas com alguma antecedência, no entanto “está a ser preparado um programa para poder acolher todas as pessoas que nos queiram visitar”, afirma João Filipe Passanha da Sociedade Taifas.



A porta de entrada
para Monsaraz

AZEITE VIRGEM EXTRA

A agricultura praticada na Quinta de São Vicente “rege-se pelos ciclos da natureza e pela dedicação à terra e aos seus frutos. Ao mesmo tempo, cultivamos uma pioneira abertura à mudança e à inovação, que conseguimos integrar com os melhores resultados”, conta o responsável. O azeite produzido na quinta deriva das azeitonas arbequina, cobrançosa, cordovil e verdeal. “Actualmente, são produzidos uma gama de azeites virgem extra composta pelo azeite Quinta de São Vicente Colheita Premium e o Quinta de São Vicente. O primeiro é um azeite mais verde, originado pelas primeiras azeitonas que são colhidas, combinando os melhores lotes de azeite. Liberta aromas inesperados de frutos e ervas aromáticas. O segundo caracteriza-se pelo seu toque aromático, inicialmente frutado e fresco, sendo depois completado, pelos aromas de fundo, mais intensos e com notas arborizadas”, explica João Filipe.



O interior do M'Ar
de Ar Aqueduto

UM HOTEL A EXPERIMENTAR

Se está a pensar ficar por estas paragens e não quiser alugar um barco-casa, passe a noite em Évora no M'Ar de Ar Aqueduto, um hotel de cinco estrelas em pleno centro histórico, classificado Património da Humanidade pela UNESCO. O hotel fica no antigo Palácio dos Sepúlveda, um edifício quinhentista do qual ainda resta a fachada, as janelas manuelinas, a capela e os tectos em abóbada das áreas comuns apenas os quartos estão situados numa área nova.

Lá dentro, o contemporâneo e o clássico convivem de lado a lado. As paredes brancas contrastam com os tons quentes da decoração, que dá primazia ao laranja, violeta e castanho, e o *design* é moderno. Todos os quartos têm varandas e terraço, as salas convidam à leitura e o bar à conversa, a piscina tem vista privilegiada para o aqueduto que dá nome ao hotel. No restaurante D'Gustar, pode apreciar a cozinha mediterrânica assinada pelo Chef António Nobre e o SPA é o local ideal para relaxar depois de um dia de passeio pelo Alqueva.



A piscina do M'Ar
de Ar Aqüeduto



A arquitectura de Monsaraz, que é o melhor miradouro para o lago do Alqueva



ONDE COMER

Adega Velha
Mourão
Tel.: 266 586 443

Degust'AR
Évora
Tel.: 266 740 700

Restaurante Panorâmico da Amieira
Amieira
Tel.: 266 611 175

ONDE FICAR

Barcos-Casa
Amieira Marina, Amieira
Tel.: 266 611 173/4
www.amieiramarina.com


Horta da Moura
Monsaraz
Tel.: 266 550 108
www.hortadamoura.pt

M'Ar de Ar Aqueduto
Évora
Tel.: 266 740 700
www.mardearhotels.com



O Grande Lago é um local
privilegiado para
os desportos aquáticos

oliveira do largo



No início do século XIX, junto ao antigo Mosteiro de São Torcato, existia uma oliveira que dava azeite para a lâmpada do altar daquele santo mártir. Mais tarde, essa mesma oliveira foi plantada no largo onde ficava a igreja da Colegiada. Mas não gostou da mudança e murchou. Então em 8 de Setembro de 1342, Pêro Esteves, mandou colocar uma cruz junto dela e passado três dias a oliveira reverdesceu enchendo-se de ramos e folhas verdes e viçosas. Com o passar do tempo foi substituída por outras oliveiras. A última foi plantada em 1985, pela Câmara Municipal de Guimarães, e deu nome ao largo e à que até ali era conhecida como a Senhora da Vitória. Hoje ainda lá está uma oliveira a recordar a primitiva lenda.

COZINHAR É UMA

ARTE

Nunca tinha pensado ser chef até fazer um curso de cozinha durante o serviço militar, mas foi amor à primeira vista.

Desde aí, António Nobre nunca mais largou as receitas, os ingredientes, os tachos, o azeite e as ervas aromáticas com as quais dá sabor aos seus pratos.

TEXTO POR **RITA CAETANO** ~ FOTOS POR **EDUARDO RIBEIRO**



António Nobre acredita na cozinha como uma arte. ¶ É, actualmente, *chef* dos dois restaurantes dos Hotéis M'ar de Ar, em Évora, onde aposta numa cozinha minimalista mas que preserva a cultura gastronómica regional e nacional. ¶ Fã do azeite, elege este e as ervas aromáticas como os seus ingredientes predilectos

P – A cozinha foi sempre uma vocação ou descobriu esta paixão por acaso? **R** – Acredito que a minha avó paterna, que era muito boa cozinheira mas não era profissional, me tenha influenciado, no entanto só descobri a cozinha quando fui para o serviço militar obrigatório na Marinha. Na altura tive que fazer uma opção para não ficar na base da hierarquia militar e escolher entre o curso de empregado de mesa, padeiro ou cozinheiro. Como nessa época tinha uma pastelaria com um primo, a minha primeira opção foi o curso de empregado de mesa, a segunda o de padeiro e só em terceiro o de cozinheiro. Curiosamente fui parar à terceira escolha, ou seja, meteram-me na cozinha e, a partir daí, nunca mais de lá saí.

P – Descobriu um novo “amor”... **R** – Sim, comecei a gostar muito de cozinhar e apaixonei-me totalmente, tendo optado também por tirar vários cursos de cozinha fora da Armada para aperfeiçoar os meus conhecimentos e a minha técnica.

P – Depois de ter saído da Escola da Armada, qual foi o seu primeiro trabalho como cozinheiro? **R** – Depois de ter acabado a tropa, passei por um restaurante que tinha uma placa a dizer que ia abrir brevemente e resolvi perguntar se estavam a precisar de alguém para a cozinha. Resultado, fiquei e comecei assim a minha carreira fora da tropa.

P – Como descreve a sua cozinha? **R** – É muito minimalista. O meu lema é não complicar e dar primazia aos produtos da região e às ervas aromáticas.

P – Gosta de inventar e de experimentar novas receitas?

R – Gosto de experimentar coisas novas, embora seja da opinião que devemos conservar aquilo que os nossos antepassados deixaram, ou seja, acho que devemos preservar os pratos regionais tal como se faziam no passado. No entanto, também penso que devemos inovar nos produtos usados.

P – O que gostaria de experimentar na cozinha que ainda não fez? **R** – Neste momento acho que nada, porque assim que imagino as coisas e vou tendo novas ideias experimento logo para ver se resulta.

ROTA DOS SABORES DE ÉVORA

António Nobre e os dois restaurantes que chefia integram a Rota dos Sabores de Évora que tem como objectivo divulgar e preservar a gastronomia desta cidade alentejana. O *chef* prepara para todos aqueles que não querem deixar de participar nesta festa gastronómica alguns pratos de acordo com o tema de cada mês. Mais informações em www.rotadossabores.com



P – O sucesso de um *chef* está sempre associado aos ingredientes que usa? **R** – Sim. Acredito que oitenta por cento do sucesso está associado aos produtos, os restantes 20 estão dependentes das “mãos” do cozinheiro.

P – Quais são os seus ingredientes predilectos? **R** – As ervas aromáticas e o azeite.

P – De onde vem essa sua ligação ao azeite? **R** – Nasci num meio rural, os meus avós tinham hortas e cresci no meio das oliveiras. Lembro-me de ajudar na apanha da azeitona e recordo perfeitamente a viagem, que fazia com os meus pais, até ao lagar para ir levar a azeitona que nos dava o azeite para o ano inteiro. Ainda hoje consigo sentir o cheiro do lagar e do azeite e, como tal, não podia deixar de usar esta gordura saudável que faz parte do meu quotidiano desde sempre.

P – Cozinha exclusivamente com azeite ou usa outras gorduras? **R** – Noventa e cinco por cento dos meus pratos são confeccionados com azeite. Nos restantes uso banha de porco, porque quando os fiz com azeite não resultaram.

P – Que tipos de azeite costuma usar? **R** – Hoje em dia, é muito difícil escolher o azeite devido à sua excelente qualidade. Por exemplo, na zona de Beja e na Vidigueira estão a fazer bons azeites, contudo a minha preferência vai para o azeite do Norte alentejano. É suave, identifica-se com o paladar português e também é muito apreciado pelos estrangeiros quando o provam. Por vezes também utilizo o azeite espanhol e italiano, mas na minha opinião são muito fortes para o nosso gosto. Para os temperos utilizo um azeite de Trás-os-Montes que é muito equilibrado em termos de sabor e reúne uma série de condições que aprecio muito. Consegue ser, em simultâneo, suave, doce, amargo e picante. Para cozeduras mais



CHEF POR GOSTO

Nasceu em Beja há 39 anos e adora a profissão que escolheu quase por acaso durante o serviço militar obrigatório. Actualmente, é *chef* executivo dos restaurantes M'Ar de Ar Hotels, em Évora, mas tudo começou na Escola da Armada, onde tirou o curso de cozinha e descobriu uma paixão até então desconhecida e que herdou da avó paterna, “uma excelente cozinheira”. Depois disso, tirou diversos cursos com *chefs* de renome e já passou por vários restaurantes, sempre no Alentejo. O primeiro foi o Hotel Muralha em Beja, seguiu-se a Pousada de São Francisco e o Hotel Melius, também naquela cidade do Baixo Alentejo, há nove anos veio para o Hotel da Cartuxa e o seu nome e sabores espalharam-se pelo País e pelo Mundo. Nem a mudança de nome do hotel e a abertura de outro da mesma cadeia o fizeram alterar as suas receitas que combinam na perfeição os pratos regionais com paladares do Mediterrâneo, tudo polvilhado com modernidade mas respeitando a cultura gastronómica portuguesa, “porque o que é bom tem de ser preservado”. Nos seus menus há dois ingredientes que nunca podem faltar: “As ervas aromáticas e o azeite.” António Nobre é ainda confrade da Confraria Gastronómica do Alentejo e um divulgador do melhor que a gastronomia desta região tem para oferecer.



PREFERÊNCIAS

Para os temperos, utilizo um azeite de Trás-os-Montes que é muito equilibrado em termos de sabor e reúne uma série de condições que aprecio muito. Consegue ser, em simultâneo, suave, doce, amargo e picante.

prolongadas uso sempre azeite virgem e para temperar ou saltear uso azeite virgem extra.

P – Actualmente tem a seu cargo os restaurantes de dois hotéis, o M'Ar de Ar Muralhas e o M'Ar de Ar Aqueduto. Está a gostar da experiência? **R** – Gerir duas equipas é um grande desafio e não é fácil, mas está a ser uma experiência muito gratificante.

P – Que tipo de cozinha apresenta nos dois hotéis? **R** – No M'Ar de Ar Muralhas sigo o que já vinha fazendo no Hotel da Cartuxa, que era o antigo nome deste hotel, ou seja, uma cozinha regional mas com um toque de modernidade. No M'Ar de Ar Aqueduto, no restaurante Degust'AR, optamos por uma cozinha mais mediterrânica, na qual se respeita a época dos produtos, tendo também um toque de modernidade.

P – Gostaria de trabalhar fora de Portugal? **R** – Isso nunca me passou pela cabeça, no entanto costumo representar a gastronomia portuguesa em concursos internacionais e é uma experiência muito enriquecedora. Já estive, por exemplo, no Luxemburgo, Holanda e Espanha.

P – Tem alguma admiração especial por algum *chef*? **R** – Admiro muitos e identificou-me muito com Santa Maria, de Espanha. Em Portugal, sou amigo de quase todos por isso é difícil destacar algum, mas vejo o Leonel Pereira, do Sheraton Hotel, como um amigo e conselheiro.

P – Fora dos dois restaurantes, costuma cozinhar ou não tem paciência? **R** – Em casa, a minha mulher, que também tem muito boa

mão para a comida, cozinha mais do que eu, mas por vezes sou eu o cozinheiro de serviço de algumas refeições.

P – Cozinhar é uma arte que não está ao alcance de todos? **R** – Sem dúvida. Tem que se gostar muito de cozinhar, porque um cozinheiro não pode ser só técnica e formação. Ser cozinheiro é algo que nasce connosco, pois temos de ter uma grande sensibilidade no paladar. Só assim e com muitas horas de trabalho se consegue ser um grande *chef*.

P – Falta cultura gastronómica em Portugal? **R** – Acho que não. Na minha opinião, deveríamos conservar essa cultura. Penso que seria importante que todos os restaurantes tivessem sempre dois pratos regionais na ementa e nos restaurantes que actualmente estão na moda isso não acontece. Há muita inovação, no entanto perde-se em tradição. E isto tem acontecido um pouco por todo o país, impedindo assim os estrangeiros que os frequentam de provarem a cozinha tradicional, o que é de lamentar.

P – Os dois hotéis onde trabalha têm programas que incluem aulas de gastronomia dadas por si. Como se processam essas aulas?

R – É um pacote que inclui estadia e aulas que começam às quatro da tarde e levam os hóspedes até à cozinha para prepararem o seu jantar. Confeccionam uma entrada, prato principal e sobremesa típicos da região e depois provam as suas iguarias. Eles, vestidos a rigor, é que põem a mão na massa, eu digo apenas o que é para fazer. Um dos programas inclui também uma visita à Herdade do Esporão.

P – É uma experiência positiva? **R** – Muito e algumas das pessoas que se conheceram aqui até se tornaram amigos porque durante a aula há um convívio muito grande.

P – Como é que os alunos reagem às receitas que propõe? **R** – Reagem muito bem. Dou-lhes as receitas, vou fazendo perguntas e eles vão captando tudo rapidamente. Os menus são constituídos por sopa de cação à alentejana, migas à alentejana com carne de alguidar e encharcada do Convento de Santa Clara.

P – Em Janeiro teve início mais uma Rota dos Sabores Tradicionais de Évora na qual também participa. Quais são as iniciativas que estão a decorrer? **R** – Esta Rota dos Sabores Tradicionais já tem alguns anos e é muito importante não só para dar a conhecer a nossa gastronomia, mas também porque promove o convívio entre os cozinheiros da região durante o lançamento do programa, oportunidade única para trocamos ideias e experiências. Os temas desta edição são a Caça, Porco, Sopas, Borrego e Doces e os restaurantes que aderem têm, obrigatoriamente, de ter pratos regionais com aqueles ingredientes na sua ementa durante o respectivo mês.





UM NOVO CONCEITO, O MESMO RIGOR

Paredes-meias com as muralhas eborenses e perto da conhecida Praça do Giraldo, o M'Ar de Ar Muralhas – Timeless Charm Hotel conquistou todas as mais-valias do conhecidíssimo Hotel da Cartuxa, que substituiu, ganhando em charme. A renovação trouxe-lhe uma nova decoração e um novo reposicionamento, mas o conforto e o bem-estar dos clientes continua a ser a chave do sucesso desta unidade hoteleira.

A entrada surpreende com o vermelho das paredes, as colunas e o tecto em tijolo, os 91 quartos com mobiliário claro e de acabamento rústico têm vista para a piscina, jardim ou para o casario da cidade. Lá fora, o espaço verde que rodeia a piscina é sinónimo de paz apesar de estar situado no centro histórico de Évora e é o local ideal para desfrutar do sol, conversar ou apenas ler um livro.

O B'Ar Muralhas tem uma acolhedora lareira que faz a delícia dos hóspedes nos dias mais frios e é o local privilegiado de convívio entre todos os que por ali pernoitam. No restaurante, destacam-se as iguarias do Chef António Nobre que modernizou a cozinha regional como só ele sabe fazer, “dando sempre primazia aos produtos locais”, como gosta de sublinhar.

M'Ar de Ar Muralhas Timeless
Charm Hotel
Travessa da Palmeira 4/6, Évora
Tel.: 266 739 300



Receitas da autoria do *chef* António Nobre



SUGESTÃO

Existe nos supermercados feijão manteiga já cozido de muito boa qualidade. Embora o resultado não seja o mesmo, pode utilizá-lo nesta receita para facilitar a confecção.

FILETES DE CAÇÃO CORADOS EM AZEITE E ALHO COM MIGAS DE FEIJÃO MANTEIGA

4 PESSOAS ~ 50 MINUTOS ~ GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO

800 g de filetes de cação
Sal fino q.b.
Pimenta branca q.b.
Sumo de 2 limões
4 dl de azeite virgem
1 pão alentejano
100 g de feijão manteiga
4 dentes de alho
2 cebolinhas assadas

Coloque o feijão de molho de um dia para o outro em água com um pouco de sal. No dia seguinte, coza e reserve o feijão e o caldo. Num tacho, coloque um pouco de azeite com os alhos picados; quando estiverem a ficar dourados acrescente fatias de pão sem cêdea e regue com um pouco de caldo quente da cozedura do feijão. Desfaça batendo com uma colher. Envolve os feijões cozidos nas migas e mexa com a colher até começarem

a descolar do tacho. Rectifique o tempero.

Entretanto, tempere os filetes de cação com sal fino, sumo de limão e pimenta.

Leve uma frigideira ao lume com azeite e alho esmagado e aloure de ambos os lados. Leve ao forno a 170.º durante 5 minutos.

Coloque as migas num prato, disponha os filetes por cima e regue com o próprio molho e a cebolinha cortada ao meio.





SUGESTÃO

As ervas aromáticas transformam positivamente os alimentos e ajudam a intensificar sabores. Nesta receita pode experimentar substituir o tomilho por outra erva aromática a seu gosto.

ESPARGUETE COM CAMARÃO SELVAGEM PERFUMADO

4 PESSOAS ~ 50 MINUTOS ~ GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

400 g de esparguete
100 g de folhas de espinafres
20 camarões (30/40 calibre)
2 dl de azeite virgem extra
2 dentes de alho
Tomilho fresco q.b.
Sal q.b.
Pimenta preta moída
ao momento q.b.

Coza o esparguete seguindo as indicações da embalagem, mas adicione um fio de azeite. Escorra e reserve mantendo quente. Num tacho com água e um pouco de sal brinja as folhas de espinafres, e de seguida passe por água e gelo para ficarem mais verdes. Escorra e reserve. Arranje os camarões retirando a casca e o filamento, deixe quatro camarões com cabeça e rabo. Tempere com

sal e pimenta. Aloure os camarões numa frigideira com azeite e os alhos esmagados e reserve. Num tacho, misture o esparguete, as folhas de espinafres, os camarões e o azeite. Envolve tudo e aqueça. Polvilhe com o tomilho picado e rectifique os temperos.





SUGESTÃO

A laranja liga muito bem com o azeite. Contudo, pode sempre experimentar outras frutas como o ananás, o pêssigo ou a manga.

LOMBINHO DE PORCO ALENTEJANO COM LÂMINAS DE POLVO E SALADA DE LARANJA AZEITADA

4 PESSOAS ~ 50 MINUTOS ~ GRAU DE DIFICULDADE: ELABORADO

720 g de lombinho de porco alentejano
2 dl de azeite
4 dentes de alho + 2 dentes de alho
Sal q.b.
Pimenta branca moída q.b.
100 g de polvo cozido
4 dl de caldo de porco
4 g de orégãos
400 g de batata
50 g de toucinho salgado
50 g de linguiça
150 g de cubos de tomate
80 g de cebola
200 g de laranjas
1 dl de azeite
0,5 dl de vinagre de vinho branco

Limpe as gorduras dos lombinhos de porco, mas não na totalidade. Depois, corte em medalhões, bata ligeiramente com o martelo, tempere com sal e pimenta e reserve. Corte o polvo em finas fatias e aloure numa frigideira com azeite e alho. Nessa gordura, aloure os lombinhos de ambos os lados. Escorra um pouco dessa gordura, adicione o caldo de porco e rectifique os temperos. Entretanto, coza as batatas com pele em água e sal. Depois, retire a pele e passe pelo passe-vite.

Corte o toucinho e a linguiça aos cubos e frite num pouco de azeite. Retire e reserve. Nessa gordura, refogue a cebola com alho picado, sal e acrescente o tomate. Junte a batata, envolva a linguiça e o toucinho com a ajuda de uma colher. Rectifique os temperos. De seguida, corte as laranjas em gomos e tempere com azeite e vinagre. Emprate os medalhões intercalados com as lâminas de polvo sobre a migada de batata, polvilhe com orégãos e acompanhe com a salada de laranja temperada com azeite e vinagre.





SUGESTÃO

Experimente temperar com as diferentes variedades de azeite aromatizado disponíveis no mercado. Opte por azeite virgem extra mais intenso ou mais suave, dependendo do seu gosto.

SALADA DE BACALHAU COM COENTROS

4 PESSOAS ~ 30 MINUTOS ~ GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

2 lombos de bacalhau graúdo
(100 g cada)
40 g de cebola roxa
Sumo de 2 limões
4 dentes de alho + 1
4 dl de azeite virgem extra
4 fatias de pão alentejano
sem côdea
10 g de coentros picados
80 g de alfaces variadas
20 g de azeitonas pretas

Corte os lombos de bacalhau e ponha de molho 48 horas, mudando a água várias vezes ao dia.
Com a ajuda de uma faca, corte fatias de bacalhau não muito grossas e coloque num recipiente.
Tempere com sumo de limão, cebola, alhos, coentros picados e azeite e reserve com esta marinada no frigorífico de um dia para o outro.

Torre o pão e passe com um dente de alho num dos lados.
Sirva o bacalhau em cima do pão e regue tudo incluindo as alfaces com a marinada do bacalhau. Termine com azeitonas pretas aos cubos.



TERRA QUENTE

*Os produtos TerraQuente são
fabricados artesanalmente na região
do Douro transmontano*

TERRAQUENTE

Quinta de São José da Guia EN 247 Casa da Guia
Cascais
Piso 0, loja 7 - Guincho
2750-374 CASCAIS
Tel.: 214 845 216 ~ Fax: 214 845 216

PRODUTOS GOURMET

As oliveiras seculares implantadas nas encostas xistosas da região do Douro transmontano deram origem a uma gama de produtos *gourmet* de fabrico artesanal.

O Azeite TerraQuente é proveniente da agricultura biológica, sendo 100% natural. É puro sumo de azeitona que resulta de um processo de extração a frio e apresenta uma acidez máxima de 0,30°. Além dos azeites e das pastas de azeitona, experimente ainda as compotas, exclusivamente confeccionadas com fruta sazonal, respeitando assim os ciclos da natureza.



AZEITE & CTT

Através da presente emissão de selos, os CTT propõem uma viagem ilustrada pela história do azeite desde o plantio da oliveira e colheita da azeitona até à produção e armazenamento do produto final, num confronto entre clássicas e novas tecnologias.

ONDE ADQUIRIR

Poderá adquirir esta colecção em qualquer loja dos CTT. Pode adquiri-la também via *on-line* através da loja virtual, escrevendo para lojavirtual@ctt.pt. Para mais informações contacte a Linha CTT através do número verde 707 26 26 26



As imagens dos selos foram gentilmente cedidas pelos CTT, Correios de Portugal.

Batata, Azeite & Vinagre

O ABC da Cozinha Equilíbrio! É através da alimentação que construímos a nossa saúde e o nosso bem-estar. Conseguir uma alimentação equilibrada é mais fácil quando se elege os produtos certos! As batatas de França, o azeite e o vinagre são três alimentos que devem fazer parte deste equilíbrio alimentar. Algumas batatas, um fio de azeite, algumas gotas de vinagre e uma pitada de imaginação garantem o êxito dos seus pratos! Conheça melhor estes três alimentos e a seguir elege as melhores variedades de batata e o azeite e o vinagre mais adequados à sua cozinha.

Vinagre de Vinho

Qual é o vinagre que confere aroma e sabores requintados às receitas culinárias?

É um elemento fundamental de qualquer cozinha e, acima de tudo, o vinagre também é muito bom para a saúde, pois ajuda a melhorar a digestão e a regular o trânsito intestinal.

É que existem os diferentes tipos de vinagre, e que têm a particularidade de serem produzidos a partir de diferentes tipos de uva. Assim, a escolha do vinagre a utilizar depende do tipo de receita que se pretende preparar.

Azeite

O azeite dá sabor, aroma e cor, integra os alimentos, personaliza e identifica um prato.

Existem diferentes tipos de azeite, a utilizar em função da preparação culinária, uma vez que cada um tem características próprias.

- Os azeites ideais para consumir em cru, para temperar e para utilizar em doces e sobremesas são os Azeites Virgem Extra, de melhor qualidade.
- Os azeites de aroma e sabor mais intenso são os mais adequados para saladas de sabor mais pronunciado, como agrião e grão de bico.
- Para preparar molhos e outros pratos, o ideal é utilizar um azeite com um teor mais baixo.



Batatas de França

- Para cozer: Batatas de polpa firme

Cozidas pouco amole e muita água, resistem bem à cozedura, não se desmançam. Este tipo de variedade devem ser utilizadas na preparação de saladas, batatas a vapor, gratinadas.

- Para Assar: Batatas de polpa fondente

Batatas mais macias, com uma textura mais cremosa, são ideais para comer no forno.

- Para Puré / Fritar: Variedades de consumo

Cozidas muito amole e muita água. Destinam-se sobretudo à preparação de puré, frituras, etc. A escolha de puré, puré ou batatas fritas tem a particularidade de não serem muito difíceis.



SABEDORIA CRESCENTE



GALLO RECUPEROU O RITUAL ANTIGO DA COLHEITA AO LUAR.

Quem, como Gallo, sabe de azeite, sabe que o fresco da noite potencia as propriedades das azeitonas. Sabe também que isso dá origem a um azeite fresco e muito frutado. Como o Gallo Colheita ao Luar. Uma edição limitada de sabedoria.



GALLO

A cantar desde 1919