

Az-zait

Revista da Casa do Azeite | número 03 | Primavera 2003

A mudança
Azeite com novos rótulos

A cozinha
Carlton Palace

Ribatejo
Passeio pelos lugares de Herculano



08

pág.08

NOVIDADES COM SABOR

Um pintor que faz as tintas a partir do sumo da azeitona e uma loja que pretende recriar o campo são apenas algumas das ideias apresentadas por quem vive no admirável mundo do azeite. E para quem quer entrar, há um novo mestrado em Olivicultura

14

pág.14

ENTREVISTA COM JOSÉ GOUVEIA

O director do laboratório que testa as gorduras comestíveis lamenta que os consumidores ainda não tenham descoberto tudo o que o azeite tem para oferecer

06

pág.06

COMER COM OS OLHOS

Já viu salada mais bonita do que esta trazida aqui pelo chefe Vítor Sobral? Uma receita para testar antes das férias e surpreender no regresso da praia

44

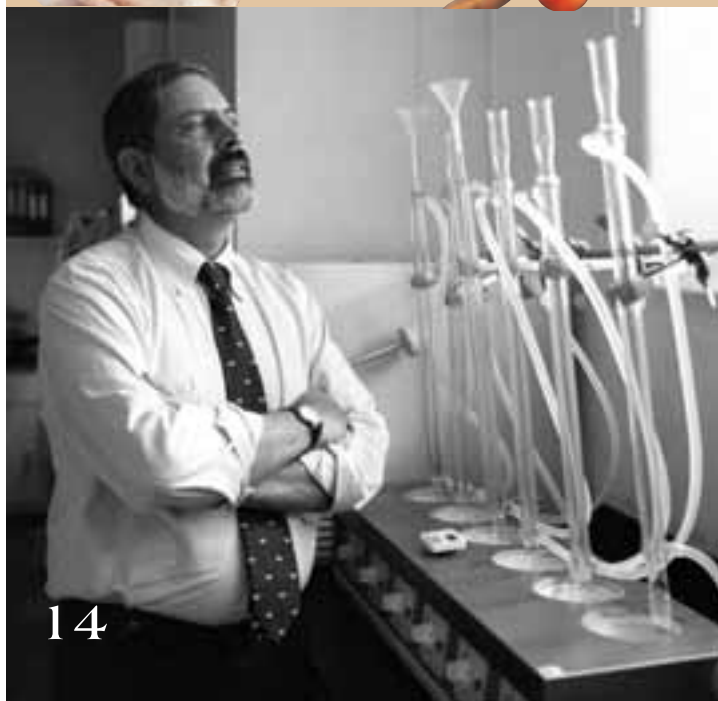
pág.44

DIGA O QUE COME...

Revolução na pirâmide alimentar. Esqueça tudo o que sabia e descubra as conclusões de dois investigadores americanos sobre o que devemos comer, seguindo a opinião de nutricionistas portugueses



44



14



30



26

26

pág.26

MESA PARA DOIS

José Quitério dispensa apresentações. Ou melhor, as suas críticas gastronómicas no Expresso dispensam apresentações. Sobre ele, sabe-se apenas que é um amante da cozinha tradicional portuguesa. Num almoço cheio de sabor, porém, ficámos a saber o resto



20

20

pág.20

CONSUMO

A ideia é que não se volte a comprar azeite com base no seu grau de acidez. Uma viagem pelas novas directivas comunitárias que impõem alterações profundas na forma de vender o tão tradicional azeite

30

pág.30

PASSEIOS

Alexandre Herculano andou nesta rota que percorremos agora, descobrindo os doces saborosos de Florinda Pires e a tranquila Herdade de Cadouços

40

pág.40



40

NA COZINHA DO CHEFE

É francês, mas está a revolucionar a cozinha portuguesa: Aimé Barroyer, responsável pela cozinha do novíssimo Hotel Carlton Palace, conta aqui como descobriu o azeite e teve a ideia de levar à mesa uma carta com este néctar



Sandra Rocha

A principal missão da Casa do Azeite é a promoção da imagem do azeite de marca.

O azeite de marca, filho da terra e símbolo da nossa cultura, é fruto genuíno do esforço do homem para manter inalteráveis paladares e aromas únicos que, naturalmente, se transformam de região para região, de colheita para colheita. Os laços fortes que o ligam à terra permanecem na sua riqueza e variedade. É vida, cuja diversidade é moldada pela sabedoria das mãos humanas. O azeite de marca é um símbolo de qualidade, por natureza.

A marca é garantia de controlo, de padrões de sabor e aroma genuínos que asseguram a pureza e as propriedades naturais do azeite. O azeite devidamente embalado e rotulado tem um rosto e uma identidade, garante a qualidade e a genuinidade do produto e presta informações que ajudam o consumidor a fazer a sua escolha, aumentando a sua confiança e a riqueza do imaginário associado ao azeite.

Neste número da nossa revista, para além de lhe propormos saborosos percursos à volta do azeite, pretendemos igualmente orientá-lo na sua escolha, para que possa usufruir da enorme multiplicidade de aromas e sabores do azeite de marca.

Tentaremos desvendar alguns mistérios que o rótulo encerra, desfazer (alguns) mitos, estimulá-lo a fazer as suas opções, sempre em função do seu gosto pessoal e da utilização culinária a que o azeite se destina. Um pouco como faz com o vinho, criteriosamente escolhido em função do prato que vai acompanhar...

E se o vinho que consome lhe é apresentado na embalagem original, devidamente identificado, porque não começar a ser mais exigente em relação ao azeite, nomeadamente na restauração? Porque não começar a pedir uma "Lista de Azeites"? Felizmente, vão começando a aparecer bons exemplos, que esperamos venham a ser seguidos por muitos.

Pedro Cruz | *Presidente da Casa do Azeite*

Edição

CASA DO AZEITE - ASSOCIAÇÃO DO AZEITE DE PORTUGAL

Rua Castilho - 69 r/c Esq. | 1250-068 LISBOA

Tel.: 213 841 810 | Fax: 213 861 970

e-mail: geral@casadoazeite.pt

www.casadoazeite.pt

Coordenação

Mariana Vilhena de Matos

Produção e Publicidade

Casa do Azeite

Concepção, Paginação, Textos e Edição

Oficina Criativa, Comunicação e Design, Lda.

Edição de Imagem

Céu Guarda

Jornalistas

Bárbara Bettencourt, Catarina Asseiro, Cristina Azedo,

Isabel Lucas, João Godinho

Fotografia

Céu Guarda e Sandra Rocha/Kameraphoto, Orlando Rebelo

AIC - Zeffa, Photodisc

Colaborações

Vítor Sobral

Tiragem

2500 exemplares

Pré-impressão

IDG-Imagem Digital Gráfica

Impressão e Acabamento

Tipografia Peres

Manipulação e Expedição Postal

Notícias Direct Lda.

Depósito Legal

186448/02



Azeites Virgens

HERDADE DO ESPORÃO

Puro Sumo de Azeitonas

A identidade de uma marca
O berço de uma origem
HERDADE DO ESPORÃO
"SABORES DO ALENTEJO"

Distribuído por Vinaldo

SALADA ESTALADIÇA DE LEGUMES CRUS, ALFACES, EMULSÃO DE GEMA DE OVO E PIMENTA-DA-JAMAICA



Lave as alfaces em água abundante e vinagre, escorra e reserve no frio. Lamine todos os legumes, com a ajuda de forno quente. **Emulsão:** Escalde as gemas durante 1 minuto, retire e emulsione com o sumo de limão e o azeite
Empratamento e Apresentação: Escorra muito bem os legumes e disponha ao centro do prato. Sobreponha

Salada: Rabanetes, 200 g; Alcachofras, 3 unidades; Cenoura, 250 g; Rábano médio, 200 g; Aipo, 150 g; Pão alentejano, 2 dl ; Limão, 2 unidades; Gema de ovo, 2 unidades; Cebolinho, q.b.; Flor-de-sal, q.b.; Pimenta-da-Jamaica, q.b.

primavera



uma fiambreira ou mandolina e reserve em água e gelo durante 3 horas. Corte o pão alentejano em palitos grossos e torre em virgem extra no copo liquidificador. Tempere de flor de sal e pimenta-da-jamaica, guarnição com cebolinha picado. um *bouquet* de alfaces, guarnição com o pão torrado e aromatize com a emulsão.

300 g; Alface frisada, 250 g; Alface roxa, 250 g; Gelo, q.b. Emulsão de gema com pimenta-da-jamaica: Azeite virgem extra alentejano,

[GUIA PARA UMA
VIDA COM SABOR]

CONSEGUE IMAGINAR O CAMPO NUMA LOJA? OU
ALGUÉM QUE PINTA USANDO A TINTA DA AZEITONA?
NAS PÁGINAS QUE SE SEGUEM VAI DESCOBRIR ESTAS E
OUTRAS HISTÓRIAS, NUMA RIGOROSA SELECÇÃO DO
QUE O MUNDO DO AZEITE TEM PARA LHE DAR



[1] FEIRAS E CONGRESSOS

Céu Guarda



FISPAL ALIMENTOS 2003

XIX Feira Internacional de Alimentação

Data: 23 a 26 de Junho de 2003

Local: Expo Center Norte – S. Paulo, Brasil

www.fispal.com

Semana do Azeite, da Azeitona e dos Produtos da Terra

Data: 11 a 20 de Julho de 2003

Local: Vila Flor – Trás-os-Montes

VI Feira Nacional de Olivicultura

Data: 5, 6 e 7 de Setembro de 2003

Local: Campo Maior

fno3003@ptnetbiz-pt

BOA MESA 2003

Data: 17 a 21 de Setembro de 2003

Local: ITM EXPO – S. Paulo, Brasil

www.boamesa.com.br

ANUGA 2003

Anuga Gourmet

Data: 11 a 15 de Outubro de 2003

Local: Colónia, Alemanha

www.anuga.com / www.anuga.de

anuga@koelnmesse.de

[2] COMPRAS

Céu Guarda



O CAMPO NUMA LOJA

Baptizada com um bonito nome, a loja do Mundo Rural nasceu há três anos na Póvoa de Santarém, a 12 quilómetros da capital do Ribatejo. As portas abrem-se ao público pela vontade de um grupo de amigos em divulgar os produtos da Quinta da Ribeirinha. Entre vinhos e azeites, dos melhores, claro, os armários de pinho, o amarelo forte das paredes e os cestos que baloçam no tecto, enchem de alma o n.º 17 da rua Bispo António de Mendonça. De decoração rústica mas com toques de requinte pelos artigos que tem expostos, como os galheteiros antigos, as balanças de outrora, as compotas a fazer lembrar os lanches da avó, os quadros ou os carrinhos de criança em madeira, tudo convida a entrar na loja e a saborear os produtos da quinta.

>>



Céu Guarda

>>

Os azeites parecem ser a prata da casa: desde os aromáticos aos queijos embebidos em azeite. Mas nem só de vendas vive a loja. Como o objectivo principal é divulgar simplesmente os produtos, a Quinta da Ribeirinha já vai para o terceiro ciclo de tertúlias. Venha quem quiser, o primeiro foi dedicado aos poetas portugueses como Alexandre Herculano e Fernando Pessoa, o segundo aos Descobrimentos. O fio condutor é ter uma componente cultural ligada ao azeite ou ao vinho. Por exemplo, o famoso azeite da quinta de Alexandre Herculano.

De resto, com as exportações para França, Alemanha, Reino Unido e Brasil, o desejo de divulgar o azeite aos quatro cantos do mundo tem sido alcançado. Se está por cá e vai de fim-de-semana, não hesite em fazer um desvio na A1 em Santarém e ir espreitar este mundo rural de coisas boas.

Loja do Mundo Rural

Rua Bispo António de Mendonça, n.º 17

2000-533 Póvoa de Santarém

Horário: terça a sexta – 13h-19h;

Sábado – 11h-12h30 e 14h-19h; Domingo – 14h-19h;

Encerra à segunda-feira.

Tel./Fax: 243 428 200

www.quintadaribeirinha.com

[3] BOAS NOTÍCIAS

PINTAR A COR DE AZEITONA



A história que explica a exposição de pintura de Óscar Guimarães, natural da cidade que lhe dá o nome e escultor há uns 40 anos é curiosa. Tudo se passou quando, guia-

do pela rotina, estacionava mais uma vez o carro na garagem e, a caminho da porta de casa, pisou uma das muitas azeitonas espalhadas em redor de duas oliveiras ali plantadas por acaso. Levantou o pé e o chão estava manchado de verde. Pensou: “Pintaste aqui com o pé, vais pintar com a mão.”

Com as azeitonas que apanhou fez pincéis, lápis e aguarelas, conseguindo de cada uma tons diferentes: dos verdes aos rosas, quase todas as cores são possíveis a partir de uma simples azeitona. Com elas começou, depois, a pintar sobre papel e foi o resultado desse trabalho que encheu as paredes da Galeria Municipal Lagar de Azeite, em Oeiras. Óscar Guimarães faz o balanço: “O resultado foi bastante positivo.” E vendas? “Vendi”, diz peremptório.

Antigo director da Escola Superior de Arte e Design das Caldas da Rainha, Óscar Guimarães revela por fim a sua técnica: “Desenho dez, coloco-os no chão, olho para cada um e vou construindo.” Conforme a inspiração, é certo.

Para contactar Óscar Guimarães o número de telemóvel é: 917 300 019



[3] BOAS NOTÍCIAS

MESTRADO EM OLIVICULTURA

O Instituto Superior de Agronomia, em colaboração com a Escola Superior Agrária de Bragança, vai levar a efeito, a partir do próximo ano lectivo de 2003/2004, com a duração de dois anos, um curso que permite a obtenção do grau de Mestre na especialidade de Olivicultura, Azeite e Azeitona de Mesa, conferido pela Universidade Técnica de Lisboa.

A aprovação na parte curricular do curso de mestrado dá lugar à atribuição de um diploma de pós-graduação em Olivicultura, Azeite e Azeitona de Mesa, pelo Conselho Científico do ISA.

O curso desenvolver-se-á tanto em Lisboa como em Bragança e contará com a participação de professores nacionais e estrangeiros, especialistas em cada uma das áreas científicas tratadas.

São admitidos à inscrição no curso os licenciados em Engenharia Agronómica, Agrícola, Agro-Industrial, Alimentar e também em Biologia ou outras consideradas adequadas à frequência do curso, com a classificação mínima de 14 valores.

Candidaturas até 31 de Julho. Inscrições de 1 a 15 de Setembro.

Instituto Superior de Agronomia

Tapada da Ajuda – 1349-017 Lisboa

Tel.: 213 653 118/3447 | Fax: 213 640 624

E-mail: angelinacruz@isa.utl.pt

ou

Escola Superior Agrária de Bragança

Campus de Santa Apolónia

Apartado 172, 5301-855 Bragança

Tels: 273 303 200 | Fax: 273 325 405

E-mail: bento@ipb.pt

NOVOS ÓRGÃOS SOCIAIS

A Casa do Azeite tem novos órgãos sociais desde 28 de Março. Se a Vitor Guedes SA ficou com a presidência, a Sovena SA tem a seu cargo a tesouraria. O secretário é representado pela Cidacel SA, sendo um dos vogais da J.C. Coimbra SA e o outro dos Estabelecimentos Manuel da Silva Torrado & C.^a (Irmãos).

SEMANA DO AZEITE EM VILA FLOR

Realiza-se de 11 a 20 de Julho de 2003, em Vila Flor, Trás-os-Montes, a Semana do Azeite, da Azeitona e dos Produtos da Terra. Durante esta semana decorrerá o I Congresso Ibérico do Azeite e da Azeitona de Mesa, organizado pela CAP e pela Câmara Municipal de Vila Flor, que contará com a presença de várias personalidades conhecedoras do sector. Será também organizada uma viagem de olivicultores transmontanos à Andaluzia, que visitarão olivais tradicionais, intensivos e super-intensivos. De resto, destacam-se a Feira “Terra Flor – Feira Regional de Produtos e Sabores”, que terá um pavilhão exclusivo para a exposição, degustação e venda de azeites e azeitonas de mesa, o Concurso de Azeites Virgem Extra da Região Transmontana e o Concurso de receitas da “Rota do Azeite”, com a colaboração do Chefe Vítor Sobral.

Nº1 a temperar.

A suavidade deste azeite é única. Talvez por isso, o Azeite Oliveira da Serra Mediterrâneo Suave se revele perfeito para temperar saladas, o mais fresco dos peixes ou outros pratos mais delicados, preservando sempre o verdadeiro sabor dos alimentos. E para que a harmonia seja total, Oliveira Serra concebeu uma nova garrafa, mais fácil de manusear, mais adequada para o dia-a-dia de quem gosta de surpreender a sua família e amigos com pratos deliciosos.

[4] LIVROS



A VIDA COM MAIS SABOR

Se quer um livro simples mas que diga muito sobre azeite, basta procurar pelo número um de *O Prazer de Cozinhar*. Dirigida pelo chefe Hernâni Ermida, esta obra com o subtítulo “AZEITE, A vida com mais sabor!” já se encontra nas prateleiras de gastronomia de qualquer boa livraria.

Depois, folheando, vem a confirmação: 30 deliciosas receitas onde o azeite faz a diferença. Desde o Bolo de Azeitonas e o Bolo de Cenoura com Azeite à Salada Catalana e ao Creme de Bacalhau, tem aqui boas sugestões para uma refeição inesquecível. O chefe Hernâni Ermida, aliás, ensina algumas regras de ouro para a confecção dos vários pratos e truques para (por exemplo) temperar bem azeitonas.

Lançado pela Meribérica/Liber Editores, este é um livro que não deixa nada ao acaso. Daí que questões importantes relacionadas com este condimento sejam relatadas num misto de simplicidade e rigor. Se quer saber mais sobre como escolher um bom azeite, quais os seus benefícios para a saúde ou a história da produção de azeite em Portugal, não hesite em deixar-se levar pelos textos de Cristina Costa com fotografias de Roberto Santandreu.



www.azeitesdolentejo.com

**OLIVEIRA
DA SERRA**
A vida com mais sabor



“O azeite está como o vinho há 20 anos”

José Gouveia é professor em Agronomia e director do laboratório que testa os óleos e as gorduras comestíveis. **Prova mais de 10 azeites por dia e acha que, em breve, o azeite será como o vinho:** todos saberemos escolhê-lo e distinguir as suas diferenças

Nos últimos anos assistiu-se a um aumento significativo do consumo do azeite, mas parece que ainda há um grande desconhecimento sobre o modo de distinguir um bom de um mau azeite. Que retrato é possível fazer sobre o consumidor de azeite em Portugal?

Julgo que a maioria dos consumidores ainda não tem informação suficiente sobre o que é o azeite. Infelizmente, continuamos a ver as pessoas nos supermercados a fazerem a escolha em função do teor de acidez. Isso é o espelho de que não são conhecedoras do que é o azeite porque a informação não foi passada através dos veículos usuais (imprensa, rádio, televisão), o que, em minha opinião, deveria ser feito. Serão muito poucas as pessoas capazes de escolher o azeite pelas suas características e não só pelo teor de acidez. No entanto, nos últimos anos houve alguma modificação ou alguma correcção nesse sentido. Nós, por exemplo, aqui no instituto estamos a fazer uns cursos de iniciação à prova de azeites virgens e houve grande entusiasmo nas inscrições, o que é bem o reflexo do interesse por este produto, um produto interessante sob o ponto de vista alimentar, dietético, que reconhecidamente faz bem à saúde; mas também interessante, sob o meu ponto de vista, é o facto de comermos azeite desde sempre, não porque faça bem à saúde, mas porque sabe bem e é responsável por algumas características importantes da nossa cozinha.

Um alimento tradicional que se descobriu benéfico para a saúde. O útil e o agradável fomentaram o consumo...

Sim. Nos países mediterrânicos comemos o azeite desde sempre pelas suas características. Mais tarde, as universidades americanas começaram a mostrar que o azeite faz bem à saúde pela sua própria constituição química e isso tem motivado o crescimento do consumo, não só nos países produtores, mas principalmente naqueles que não eram produtores nem consumidores de azeite. Junta-se mesmo o útil ao agradável.

Falou há pouco que há um desconhecimento acerca do que é o azeite. O que distingue, afinal, o azeite das outras gorduras vegetais?

O que distingue o azeite das outras gorduras vegetais é a sua própria constituição química, além de ser um dos poucos óleos que podem ser imediatamente consumidos

AZEITE VIRGEM EXTRA E AZEITE VIRGEM SÃO EXTRAÍDOS SOMENTE DA AZEITONA, SÃO SUMOS DE AZEITONA. A PRÓPRIA PALAVRA AZEITE VEM DE UM TERMO ÁRABE QUE É "AZ-ZAIT" E QUE QUER DIZER SUMO DE AZEITONA

após a extracção. Todos os outros têm de ser refinados para serem comestíveis. Tecnologicamente é uma diferença muito grande. Mas sob o ponto de vista químico da constituição temos alguns factores que são importantes. O primeiro é a sua composição em ácidos gordos: o azeite é predominantemente constituído por ácido oleico, um ácido gordo monoinsaturado, e hoje está absolutamente conhecida a importância das gorduras monoinsaturadas na prevenção das doenças cardiovasculares. Outro aspecto é a composição em ácidos gordos essenciais que no caso do azeite se aproxima da composição do leite materno. Mas talvez o mais importante no azeite seja a sua

enorme riqueza em antioxidantes naturais que previnem os fenómenos de oxidação do nosso organismo. O valor biológico do azeite é muito interessante. Tem ainda uma riqueza em componentes voláteis, responsáveis pelo cheiro e pelo sabor do azeite. Estes são os três factores fundamentais: a composição em ácidos gordos, os componentes, dos quais se destacam os antioxidantes e as vitaminas lipossolúveis e, por outro lado, os componentes que dão cheiro e sabor, porque estamos a falar de azeites virgens.

Sei que participou na elaboração da directiva comunitária que altera a informação sobre o grau de acidez nos rótulos das garrafas de azeite. Qual é a razão desta medida?

Sim, talvez eu tenha tido alguma influência nisso. Sempre me fez um pouco de confusão o facto das pessoas escolherem o azeite em função do grau de acidez. Se calhar, há 15 ou 20 anos também se escolhia um vinho porque tinha 15 ou 10% de álcool. Hoje ninguém escolhe um vinho pela percentagem de álcool. O caminho a percorrer pelo azeite terá de ser esse. Dou sempre este exemplo: um azeite pode ter uma acidez baixíssima – 0,2% de acidez – e se eu lhe deitar um pinguinho de petróleo, continua com 0,2% de acidez e está intragável. Portanto, é absolutamente errado escolher o azeite só porque tem mais ou menos acidez, até porque a acidez nalguns tipos comerciais de azeite foi-lhe retirada com a ajuda de um agente químico. Em vez de comprarem o azeite pelo grau de acidez, as pessoas devem conhecer quais são os tipos comerciais de azeite: o azeite virgem extra, o azeite virgem e o azeite. É por aí que se devem regular. Com a nova regulamentação vai começar a aparecer nos rótulos, ou no contra-rótulo, a definição de cada um dos tipos comerciais. Isso vai ser importante para o consumidor. Pode desaparecer o teor de acidez, que passa a ser facultativo mas haverá uma informação adicional que é a definição do que é um azeite virgem extra, ou virgem ou o que é azeite. O consumidor vai estar alertado, sabendo que num

azeite virgem extra e num azeite virgem não houve interferência de qualquer agente químico no seu processamento tecnológico. São azeites extraídos somente da azeitona, são sumos de azeitona. Aliás, a própria palavra azeite vem de um termo árabe que é “az-zait” – o nome da vossa revista – que quer dizer sumo de azeitona. O outro, o azeite é uma mistura de azeite virgem com azeite refinado. Isto vai passar a estar escrito nos rótulos. É uma maneira de passar a informação para o consumidor.

Quando é que entram em vigor essas alterações?

Será a partir de 1 de Novembro deste ano.

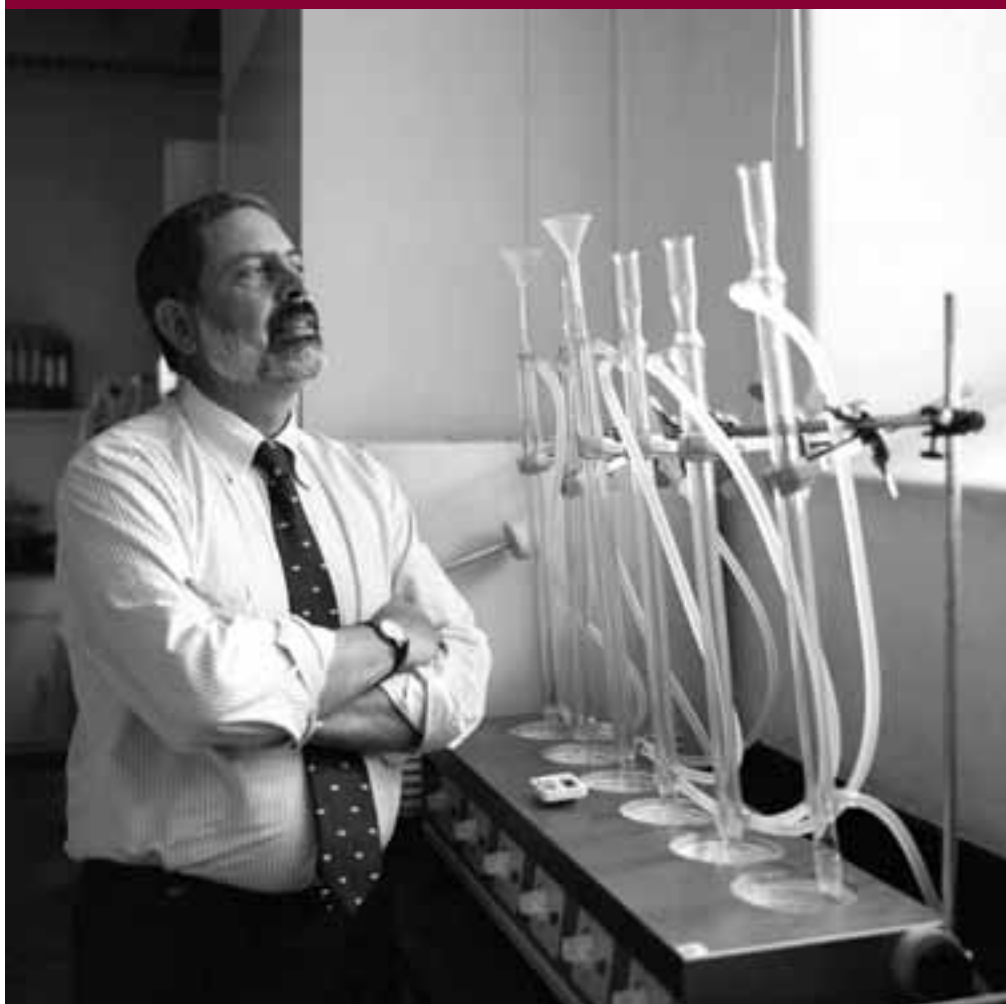
Está prevista alguma campanha de informação?

Sei, porque colaborei nisso, que o Ministério da Agricultura fez um folheto para ser distribuído nas zonas de vendas de azeite a explicar porque é que a informação sobre a acidez desaparece dos rótulos. Contudo, ela pode não desaparecer porque quem embala azeite, se quiser pôr a acidez no rótulo, pode fazê-lo desde que coloque outros parâmetros, como sejam o índice de peróxidos, o teor de ceras e as absorvências.

Mas isso a um leigo não diz nada, pois não?

Exactamente. São parâmetros químicos que a um leigo não dizem absolutamente nada.

INFELIZMENTE, CONTINUAMOS A VER AS PESSOAS NOS SUPERMERCADOS A FAZEREM A ESCOLHA EM FUNÇÃO DO GRAU DE ACIDEZ. COM A NOVA REGULAMENTAÇÃO, ESSA INFORMAÇÃO PODE DESAPARECER DOS RÓTULOS



Faz sentido ao consumidor aprender a distinguir o azeite de acordo com as regiões de onde é proveniente?

Julgo que sim. Ultimamente venho aconselhando as pessoas a experimentarem azeites de regiões diversas. Têm características muito diferentes de cheiro e de sabor e podem ter utilizações diferentes em função do tipo de cozinhado onde são aplicados. Para uma salada pode-se utilizar um determinado tipo de azeite, para uma sardinha assada ou um bacalhau talvez vá melhor outro, e outro ainda para as sobremesas. Faço sempre este alerta: as sobremesas podem ser confeccionadas com azeite. Se quiser, pode experimentar uma laranja descascada e cortada às rodelas, sobre a qual se deita um fio de mel e outro de um bom azeite virgem extra.



EM ITÁLIA, NUM RESTAURANTE, PERGUNTARAM-ME QUE AZEITE DESEJAVA E SE QUERIA DE AZEITONAS COLHIDAS EM NOVEMBRO OU EM JANEIRO, PORQUE HÁ UMA DIFERENÇA. JÁ ESTAMOS NOUTRA DIMENSÃO

Essa diferente utilização tem a ver com o gosto pessoal e não com a qualidade de azeite, não é?

Os azeites embalados, do ponto de vista de análise sensorial e análise química, têm qualidades idênticas. As características é que diferem. Como foram avaliados antes de serem embalados, são azeites sem defeitos e com as características químicas certas. O cheiro e o sabor é que são diferentes e isso é importante na culinária. Porque é que os pratos de Trás-os-Montes têm cheiros e sabores diferentes dos do Alentejo? Se calhar, pesa o facto dos azeites de Trás-os-Montes terem características diferentes dos do Alentejo. O ideal era o consumidor ter uma garrafeira em casa com uns cinco ou seis azeites de características distintas para poder utilizar a seu bel-prazer consoante a finalidade.

A cultura de consumo associada ao vinho – estou a lembrar-me da prova, por exemplo – pode ser transposta para o azeite?

Sim, a prova de azeite tem a ver sobretudo com cheiro e com sabor, de tal maneira que nós até provamos os azeites numa taça azul-escura precisamente para não sermos influenciados pela cor.

É uma prova cega...

É a prova cega sob o ponto de vista do produto porque não sabemos o que estamos a provar. As pessoas quando chegam aos cursos de iniciação à prova admiram-se dos azeites serem tão diferentes porque lhes damos a provar azeites de várias regiões do país. Estão habituadas a comer azeite desde sempre, mas nunca provaram azeite. Isso tem a ver com uma cultura que ainda não está implan-

O AZEITE EMBALADO É UMA GARANTIA, PORQUE É CONTROLADO LABORATORIALMENTE. JÁ ENCHER UM GARRAFÃO NUM LAGAR... A HISTÓRIA DE QUE O AZEITE CASEIRO É QUE É BOM É UM MITO

tada. Chegará o tempo, certamente, em que numa reunião familiar ou social, além de se provar um vinho e de se dizer que é frutado ou de uma cor assim ou assado, também se poderá fazer uma prova de azeite e discutir as suas qualidades. Isto já vai acontecendo nalguns países. Por cá, também já há alguns sinais e o caminho tende a ser idêntico ao percorrido pelo vinho. Costumo dizer que o sector do azeite está como estava o sector do vinho há 15 ou 20 anos. Nessa altura, bebíamos vinho branco e vinho tinto. O vinho era comprado a granel e servido nos restaurantes num jarro que era levado para a mesa. Essa evolução de se passar de uma comercialização de vinho a granel para vinho embalado está neste momento a operar-se com o azeite.

Há algumas medidas que possam incentivar esta cultura?
Falámos já com o actual ministro da Agricultura no sentido de o azeite deixar de ser vendido na restauração num galheteiro. Não faz sentido que nos sentemos num restaurante e vamos comer um azeite que está dentro de um galheteiro sem sabermos o que é. Alguns restaurantes já têm uma lista, uma carta ou uma mesa de azeites e quem

lá vai tomar uma refeição pode escolher um azeite ou pode experimentar. Em Itália aconteceu-me sentar num restaurante e perguntarem-me que azeite desejava. Eu disse que precisava de ajuda pois não conhecia bem os azeites italianos e, quando escolhi, perguntaram-me ainda se eu queria de azeitonas colhidas em Novembro ou em Janeiro, porque há uma diferença nas características se as azeitonas estão mais verdes ou mais maduras. Já estamos noutra dimensão. Mas julgo que isso vai chegar a Portugal mais rapidamente do que se pensa.

Acha que vai demorar os tais 15 anos, ou não?

Vai demorar bastante menos, até porque as coisas ultimamente têm estado a acelerar e nisto têm tido influência as pessoas dos vinhos que estão a começar a meter-se nos azeites e com uma sensibilidade diferente, porque já têm todo esse hábito adquirido com o vinho e que transpõem agora para este sector. Hoje temos à nossa disposição em qualquer supermercado ou superfície de venda um lote muito alargado de escolha. Temos azeites das várias regiões, temos azeites monovarietais, azeites de agricultura biológica.

A qualidade geral do azeite que se vende em Portugal é boa quando comparada com o que acontece em Itália, na Grécia ou em Espanha?

É. Como disse há pouco, o facto do azeite ser embalado é uma garantia para quem consome. Para ser embalado tem de ser controlado analiticamente em laboratório. É, talvez, dos produtos alimentares mais controlados laboratorialmente. As pessoas podem confiar naturalmente nos azeites embalados. Já não digo o mesmo quando vão a um lagar encher um garrafão, sem rótulo. A história de que o azeite caseiro é que é bom é um mito. Grande parte das vezes não é de qualidade.

A investigação acompanha a evolução do mercado?

Claro. Não consigo desligar-me daquilo que se passa na realidade, às vezes em prejuízo da minha própria carreira. Essa é a minha opinião sobre o que deve ser uma universidade: nunca estar desligada da realidade onde se insere. ■



CRITÉRIO DE ACIDEZ COM DIAS CONTADOS

JÁ EM NOVEMBRO, PREPARA-SE A REVOLUÇÃO DOS HÁBITOS NACIONAIS. O AZEITE PODE SER VENDIDO SEM REFERÊNCIA AO GRAU DE ACIDEZ. DESCUBRA AS VANTAGENS DESTA MEDIDA QUE PRETENDE ENSINAR AS PESSOAS A GOSTAREM AINDA MAIS DE AZEITE

Enquanto que em França, Itália ou Grécia, os consumidores optam pelo tipo comercial de azeite e pelo paladar como critério de escolha, por cá e na vizinha Espanha a tendência é olhar para o rótulo e pensar incorrectamente: “Compro este azeite consoante o seu grau de acidez.” Na verdade, um “mito” com os dias contados. Saiba, então, que esse critério de qualidade não é mais importante do que tantos outros, como o aroma ou o sabor. Aliás, estas características, por serem organolépticas, é que deveriam interessar mais ao consumidor. Enquanto não se convence, fica a garantia de que só a partir delas é que vai encontrar o azeite ideal para cada prato ou gosto pessoal.

De resto, com a alteração da regulamentação comunitária, o grau de acidez pode mesmo desaparecer do rótulo e passar a ser uma menção facultativa. Pois bem, estão dadas as primeiras dicas para começar a tirar o melhor partido deste requintado ingrediente.



A ACIDEZ NÃO TEM
 RELAÇÃO DIRECTA COM
 O SABOR E O AROMA
 DO AZEITE

O GRAU DE ACIDEZ É APENAS UM DOS FACTORES DE QUALIDADE DO AZEITE

A partir de 1 de Novembro de 2003 entram em vigor as principais cláusulas do novo quadro legal comunitário sobre as regras de comercialização, rotulagem e classificação dos azeites, lançadas em 2002. O melhor é ir treinando porque a partir dessa altura deve recorrer aos seus sentidos para eleger o seu azeite.

Mas porquê associar erradamente a acidez ao sabor do azeite? Além de não ser o único factor de qualidade, como muitas vezes é considerado, a acidez não tem relação directa com o sabor e aroma do azeite.

O azeite é constituído maioritariamente (95 a 99%) por glicéridos, os chamados ácidos gordos, que podem ser saturados, monoinsaturados ou polinsaturados, sendo que, no azeite, a percentagem de ácidos gordos monosaturados – sobretudo ácido oleico – e polinsaturados é a mais importante. Este perfil de ácidos gordos, característico da espécie *Olea europaea* L., é em grande parte responsável pelos inúmeros benefícios para a saúde que o azeite apresenta face a outras gorduras, nomeadamente no que diz respeito à prevenção de doenças cardiovasculares e à manutenção do correcto equilíbrio do teor de colesterol no

organismo. No entanto, estes ácidos gordos não têm cor, nem cheiro, nem sabor, pelo que a medição da percentagem de ácido oleico livre (que mede a acidez que aparece nos

rótulos, no caso do azeite), não pode ser detectada pelo paladar. Mais, todos os azeites presentes no mercado, devidamente embalados e rotulados, têm obrigatoriamente uma percentagem de acidez inferior a 2%, o que garante a sua qualidade. Mas o azeite é muito mais que um conjunto equilibrado de ácidos gordos. Embora a percentagem de outros componentes seja quantitativamente pequena (1 a 5%), é aí que se encontram os compostos responsáveis pela cor, cheiro e sabor do azeite. São esses compostos que tornam os azeites diferentes entre si, em função, sobretudo, das diversas variedades de azeitona que estão na sua origem. Nesta pequena fracção estão presentes, entre outros, compostos fenólicos, esqualeno, clorofilas, antioxidantes naturais e vitaminas lipossolúveis, que traçam a identidade de cada azeite. Por outro lado, cada um destes compostos apresenta elevado valor nutricional, que complementa os importantes benefícios do perfil de ácidos gordos do azeite.



Para Portugal, onde persiste a ideia incorrecta da escolha do azeite exclusivamente pela acidez, a desmistificação é extremamente importante, tendo em conta que noutros países da Europa o grau de acidez já nem sequer está presente nos rótulos. Neste sentido, as donas de casa, ou o consumidor comum, vão ter outros parâmetros para fazerem escolhas mais adequadas, regulando-se pela nova informação contida nos rótulos.

O AZEITE DEVE SER ESCOLHIDO EM FUNÇÃO DO GOSTO PESSOAL

Critério de grau de acidez à parte, é altura de dar valor ao que de facto mais interessa para obter um azeite de qualidade. E nada melhor do que enfatizar as características organolépticas, aquelas que mais devem despertar a nossa atenção: o cheiro e o sabor. À primeira leitura, pode parecer um processo simples, mas os mais atentos e apreciadores deste fio de qualidade, sabem que essas características resultantes dos componentes presentes na polpa da azeitona, podem variar consoante a região, a variedade de azeitona, o grau de maturação, o estado sanitário dos frutos, o processo de extracção, o modo de conservação ou a idade do azeite.

A cor, apesar de ser um dos principais factores de aceitação ou de rejeição por parte do consumidor, não é determinante para a qualidade do azeite.

É sobretudo o estado de maturação do fruto que maior influência tem sobre as várias tonalidade do azeite. Azeitonas mais verdes dão origem a azeites mais verdes, normalmente mais amargos e picantes, ao passo que azeitonas mais maduras conferem um tom mais dourado ao azeite, ao mesmo tempo que este vai ficando menos frutado e mais doce.

Face à nova legislação, os rótulos vão ajudar o consumidor na escolha, pela sua diferente imagem que pretende reflectir inovação, modernidade e, essencialmente, as qualidades intrínsecas a cada tipo de azeite. Assim, o conselho mais eficaz é que cada pessoa experimente todos os tipos de azeite e as várias marcas até encontrar o azeite que mais gosta, sempre em função da sua utilização culinária.

POSSO FAZER QUALQUER COZINHADO COM AZEITE

Se gosta de cozinhar e surpreender a família ou amigos com os seus pratos bem temperados, não vai com certeza resistir à grande variedade de azeites que existe actualmente no mercado. Uma simples ida ao supermercado vai passar a ser, à partida, a garantia do seu sucesso. Nas prateleiras, os tipos de azeite desdobram-se em mil, oferecendo uma gama variada de cores, aromas e sabores.

Vá pelos seus sentidos e escolha qual o melhor tipo de azeite para aquela receita que herdou da avó. Veja bem, se para a pasta de azeitona, que sempre fez, o tempero ideal é um azeite virgem mais amargo e picante ou mais suave. E já agora, se quer dar um toque especial aos seus temperos então opte pelos azeites com sabores: na cozinha, para um bom refogado; num churrasco de carnes; ou na mesa, para temperar as suas frescas saladas. Um luxo gastronómico que o vão transformar num autêntico chef.

DIFERENTES TIPOS DE AZEITE CONSOANTE OS PRATOS

Como suporta temperaturas elevadas, o azeite torna-se o ideal para todas as formas de cozinhar. Acima de tudo, é fundamental escolher um azeite de qualidade, devidamente embalado e rotulado, e fazer as combinações certas para cozinhar bem. Ao comprar o azeite, a sua escolha deverá ser de acordo com a utilização que lhe vai dar. Do mesmo modo que se escolhe um vinho para cada prato, também o azeite será diferente consoante o alimento e o cozinhado que se vai preparar.

Um Azeite Virgem Extra, por exemplo, é o mais indicado para temperar a cru, pois é a cru que melhor vai usufruir das suas características de aroma e sabor. Depois, e



PRINCIPAIS NOVIDADES DO NOVO RÓTULO DE AZEITE

Todas as categorias comerciais de azeite passam a conter obrigatoriamente uma frase descritiva:

- > “Azeite Virgem Extra – azeite de categoria superior obtido directamente de azeitonas, unicamente por processos mecânicos”. O limite máximo de acidez passa de 1% para 0,8% e a expressão “Especial” deixa de ser utilizada.
- > “Azeite Virgem – azeite obtido directamente de azeitonas, unicamente por processos mecânicos”. A sua acidez será superior a 0,8% até ao máximo de 2%.
- > “Azeite – contém azeite refinado e azeite virgem – azeite constituído exclusivamente por azeites submetidos a um tratamento de refinação e por azeites obtidos directamente de azeitonas”. A expressão “azeite” deixa de poder ser usada individualmente para caracterizar esta categoria. Além disso, o limite de acidez máximo passa de 1,5% para 1%.

A menção da acidez (facultativa) obriga à menção de outros parâmetros de qualidade, no mesmo campo visual:

- > Índice de Peróxidos e Absorvência no Ultra-violeta (K232, K270 e DK) – dão uma ideia do estado de oxidação da gordura. Os processos de oxidação são responsáveis pelo aparecimento do sabor a ranço.
- > Teor de Ceras – Mede a quantidade de ceras presente no azeite. As ceras encontram-se naturalmente na pele das azeitonas para protecção do fruto.

Podem mencionar-se algumas características organolépticas, estabelecidas por um painel de provadores devidamente habilitado.

O CONSELHO MAIS EFICAZ É QUE CADA PESSOA EXPERIMENTE
TODOS OS TIPOS DE AZEITE E AS VÁRIAS MARCAS ATÉ
ENCONTRAR O AZEITE QUE MAIS GOSTA

dependendo do seu gosto pessoal, poderá optar por um Azeite Virgem Extra de sabor mais vigoroso ou de sabor mais suave. Para consumir em doçaria e sobremesas, talvez a melhor opção seja mesmo um azeite de sabor suave, mais doce. Agora, para açordas, pratos de bacalhau e caldeiradas, por exemplo, um azeite de aroma e sabor intensos será seguramente uma boa escolha. O azeite é ainda uma ótima solução para fritar alimentos porque, para além ser uma das gorduras mais estáveis e de suportar elevadas temperaturas, conservando intactas todas as propriedades dietéticas, torna os fritos mais secos e apetecíveis. Mas não precisará fritar com um Azeite Virgem Extra, mais caro, uma vez que os compostos responsáveis pelo aroma e sabor são, na sua maioria, voláteis e perdem-se com o aumento de temperatura. Poderá optar pelo tipo comercial azeite (o tal que vai passar a denominar-se “Azeite – contém azeite refinado e azeite virgem”) ou pelo óleo de bagaço de azeitona, perfeitamente adequados para frituras.

COMPRE SÓ AZEITE DEVIDAMENTE EMBALADO E ROTULADO

Se lhe começa a aguçar o gosto para experimentar e “jogar” com os diferentes tipos de azeite existentes no mercado, então, deixa de fazer sentido que compre azeite à beira da estrada ou nos lagares que vendem a granel. Sem nenhum controlo nem rigor de qualidade, sujeita-se a comprar “gato por lebre”. Mais: trata-se de azeite que, obviamente, nem devia estar à venda, pois a sua comercialização é proibida por lei. Para que não haja dúvidas, é uma economia paralela e sujeita a muita fraude.

O azeite que garante qualidade é aquele que é devidamente embalado e rotulado. O rótulo é o melhor aval para o consumidor: garante-lhe que o azeite tem qualidade controlada, nas várias fases, e contém informações úteis e obrigatórias, que ajudam o consumidor a fazer a sua escolha. Apesar de existirem lagares que cumprem escrupulosamente as regras de embalagem e rotulagem, o perigo reside na venda “à bilha” ou “a granel”. E que infelizmente ainda abrange um consumo muito grande: num país produtor de 40 mil toneladas deste sumo de azeitona, estima-se que cerca de 15 mil toneladas sejam vendidas dessa maneira. Fica o aviso. ■

★★★★★
em sabor.

Este é o seu azeite virgem extra de sempre. Ideal para quem procura retirar de cada prato o melhor dos sabores. Com 0,7% de acidez, Oliveira da Serra Clássico é um azeite equilibrado, versátil, indicado para temperar e cozinhar, revelando-se um aliado perfeito para quem utiliza azeite todos os dias.

E para que a harmonia seja total, Oliveira da Serra concebeu uma nova garrafa, mais fácil de manusear e com linhas mais contemporâneas e elegantes.



0,7%
Acidez Máxima

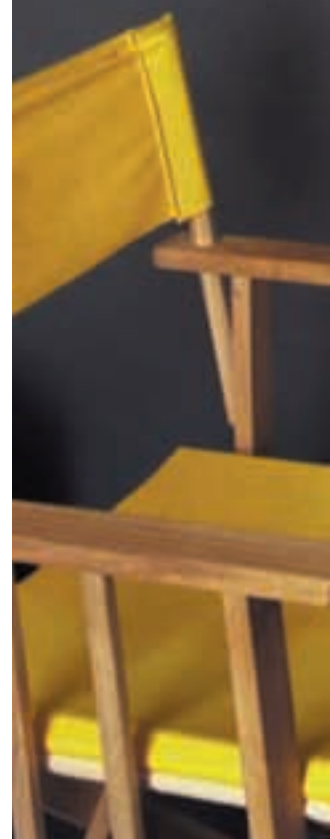
OLIVEIRA
DA SERRA
A vida com mais sabor

A boca e seus bálsamos

José Quitério conduziu-nos numa refeição como deve ser: quatro horas à mesa entre paladares clássicos e bem apurados. Um almoço com o “Papa” da crítica gastronómica portuguesa

Antes do desgosto de saber que o cozido de grão fora banido da ementa até que os dias voltem a ser mais curtos e a canícula abrande, convocou-se Eça de Queirós para a mesa. O propósito do chamamento tinha pouco ou nada a ver com literatura mas nem por isso era menos elevado. São as razões do estômago a remeter para “A Cidade e as Serras”, onde uma personagem, em Paris, acusa o bom do Joseph, serviçal dedicado, de não ter a noção da galinhola. Pecado maior quando está em causa um sabor ancestral, como lembra José Quitério. O requisito primeiro para se ser um bom crítico gastronómico é possuir essa noção de que fala o escritor, obrigatório mesmo, “sobretudo naqueles pratos que fazem parte da nossa cultura e que conhecemos desde a infância”, salienta o homem que desde 1976 assina as colunas de gastronomia e vinhos do semanário Expresso.

Argumento de peso, esse da noção da galinhola. Não se invoca o nome de tal escritor em vão, nem mesmo quando bisou à mesma mesa – do restaurante Terreiro do Paço, diga-se – ao baptizar a segunda escolha: um bacalhau à Eça de Queirós, ou melhor, à portuguesa, com todos e com um travo de amargura por vir em substituição do tal grão, tido como indigesto em tempo de estio. Que venha então por bem o bacalhau e, entretanto, provem-se o paté de azeitona, o pão quente e o azeite temperado com umas gotas de vinagre balsâmico, bálsamo para a boca que, no caso, é exigente e contundente sem se render a salamaleques, mais preocupada com o conteúdo do prato e o agrado do palato e esse aprendeu cedo o gosto do azeite, ou melhor, o gosto de um azeite: “Brando, mas com um sabor e cheiro intenso a azeitona madura.” A classificação não está isenta de afectos ao contar o ambiente da lagarada que viveu em menino. “A história do azeite está entranhada em mim. É uma paixão.” Nota-se, quando narra o processo, desde a apanha da azeitona, à entrada nas tulhas no lagar que pertencia à família do pai, na aldeia de Rabaçal, perto de Coimbra. Descreve o esmagamento, refere os aromas, lembra-se do sabor da tiborna da terra – o bacalhau assado nas brasas de aquecer a água para fazer rodar as mós e temperado com aquele primeiro azeite do ano. Recorda os ralhos da mãe diante da roupa cheia de gordura e não esquece o paladar. “Acho um bocadinho difícil adaptar-me a outros azeites que não aquele com o qual formei o meu gosto oleícola.” Foi-lhe fiel, mesmo quando se apregoava os efeitos nocivos do sumo de azeitona e usava-o como gordura para temperar ou fritar. Tantos anos depois, mantém o paradigma, como chama ao seu azeite, resultado das 50 oliveiras que ainda possui no Rabaçal e lhe dá para o consumo. Encomendam-se uns ovos mexidos com espargos verdes e camarões, estes “dispensáveis”, já que a tradição se bastaria a si própria. Mas sem





dizer que não à novidade, enceta-se uma conversa de apetites. Muitos e fartos. “A minha mãe dizia que eu em pequeno era um sôfrego a comer”, conta sem contrição e refugiando-se nas memórias de uma cozinha que, sem ser de luxo, era rica em sabores, eficaz e sem complicações. “Vivia em Tomar, numa família da média burguesia e à mesa, havia desde o carapau e da faneca – coisas que continuo a prezar muito – até ao linguado, que já era mais raro. Por sorte, a minha mãe que detestava cozinha, tinha umas noções muito boas e sabia

“O MEU SONHO ERA ESTAR QUATRO HORAS À MESA, COM OS AMIGOS, A CONVERSAR, DA UMA ÀS CINCO. SERIA A ÚNICA VEZ QUE ME ALIMENTAVA DURANTE O DIA. O RESTO, ERAM UNS SUMOS E UMAS COISAS LEVES”

ensinar. Algumas raparigas que iam lá para casa, às vezes sem conhecimentos, aprendiam e até os desenvolviam.” Muitos desses ensinamentos perderam-se, vítimas de um tempo que não se compadece com o aproveitar de restos, do picadinho de carnes entre duas fatias de pão que, depois de envoltas em ovo iam a fritar, ou da batata, cujo interior era escavado e ia depois a assar recheada de sobras. Simples, mas de aguar e em grande contraste com o ambiente refinado das abóbadas e da escadaria, das toalhas escarlate e dos múltiplos pratos e talheres que

anunciam uma refeição de fausto na sala da grande praça lisboeta.

O cardápio dá conta de um festival de cerveja, mas a vontade é de vinho. Tinto e do Douro. “Se eu conseguisse beber cerveja às refeições, fazia-o como protesto contra o preço a que são vendidos os vinhos. Mas cerveja, só com marisco.” O desabafo, enquanto os olhos se demoram na lista. Opta pelo que chama uma “boa defesa”: um bom vinho com um preço “muito santo.” E antes que chegue à mesa uma garrafa de Churchill, a conversa retoma argumentos em defesa de uma gastronomia onde a identidade não seja hipotecada à novidade. Por não se deixar seduzir facilmente à inovação sem uma base cultural que a sustente, José Quitério arrisca-se a ser olhado como um velho do Restelo. Sabe disso. Mas recusa-se a aceitar uma cozinha de “pós e gelatinas” e faz suas as palavras de um mestre francês: “a comida continua a ser para mastigar.” E com todos os vagares, acrescenta-se. “O meu sonho era estar quatro horas à mesa, com os amigos, a conversar, da uma às cinco. Seria a única vez que me alimentava durante o dia. O resto, eram uns sumos e umas coisas leves.” A realidade não se comove com tais caprichos, mesmo assim, insiste numa única refeição diária de faca e garfo. Cautelas de quem faz do acto de comer uma profissão. Há que dosear o prazer sob pena de empenhar a saúde ou acabar com o apetite. “Actualmente, tenho dois ou três sítios em carteira e como fora, o máximo,

três vezes por semana.” Uma selecção que prevê o pior dos cenários: um restaurante acerca do qual não há nada para dizer. “Quando um sítio é mau, a gente diz mal e tenta explicar porquê. O problema é quando só há filetes ou uma lista de dez bifes. É uma aura de mediocridade que não vale a pena sequer referir.” Quanto às *tournées* fora de Lisboa, já desistiu das maratonas. “Comecei a ter verdadeiras angústias. Levantava-me às três ou três e meia de uma mesa e começava a fazer contas: daí a cinco horas tinha de estar novamente à mesa para jantar. Deixa de ser um prazer porque temos de comer mais do que apetece.” A mulher e a filha acompanham-no nessas digressões e partilham com ele o “esforço de experimentar várias coisas”. Excessos que ficam a cargo de uma velha panaceia: “Estou muito agradecido à água das pedras. Bebo um litro a cada 24 horas.” Na falta de milagres, apela a um seguro especial: “Os nossos patrões deviam ter um contrato que abrangesse, pelo menos, o aparelho gástrico, já para não falar do coração, etc. Mas não há. Aham todos que isto é muito engraçado. Havia um amigo que me dizia: ‘Pagam-te o que comes e voltam a pagar para dizeres aquilo que comeste’.”

O bacalhau chega no momento em que se fala numa revolução de mentalidades na cozinha portuguesa. “Quem podia imaginar, há trinta anos, que seria declarada património cultural?” Nem ele, que nesse tempo foi pioneiro na crítica gastronómica. Antes, só Luís de Sttau Monteiro nas

páginas da “Mosca”, o suplemento do Diário de Lisboa, mas num estilo diferente, mais crónica e menos crítica, talvez. José Quitério começou na defesa daquilo que considerava a tradição culinária, então em risco. Primeiro nas páginas da revista Tilt, depois no Expresso, inaugurando um estilo que merece as mais variadas apreciações: “Queirosiano, camiliano, barroco...” Numa altura em que as coisas da comida eram vistas como território de farta-brutos, este que se considera um homem com a mania dos “secos e molhados” quis mostrar que era possível falar de comida de uma maneira digna e numa análise ao percurso, considera que já se podia retirar. Pelo que fez, mas sobretudo, pelo muito que a mentalidade se alterou. “Numa viagem entre Lisboa e o Algarve chegavam os dedos de uma mão para contar os sítios onde se podia comer.” Lembra as férias na Fuzeta, há 20, 25 anos e a dificuldade em convencer um taberneiro de Tavira a servir um xerém ou uns carapaus alimados. “As pessoas tinham medo de mostrar o que comiam, achavam que não eram coisas que se dessem aos senhores, mas era isso que os senhores queriam. Tudo mudou, em parte porque descobriram que isso dava dinheiro.” Salvou-se a gastronomia portuguesa, “rústica, mas rica” quando comparada com as outras cozinhas mundiais. Enriquecida também pelo facto da geografia de paladares se ter diversificado nos últimos anos em Portugal. Sente-se competente para julgar alguns desses sabores de fora, sobre-



“A HISTÓRIA DO AZEITE ESTÁ ENTRANHADA EM MIM. É UMA PAIXÃO.” NOTA-SE, QUANDO NARRA O PROCESSO, DESDE A APANHADA AZEITONA, À ENTRADA NAS TULHAS NO LAGAR QUE PERTENCIA À FAMÍLIA DO PAI, NA ALDEIA DE RABAÇAL, PERTO DE COIMBRA

tudo europeus. Nos outros, abstém-se do seu papel de crítico. “Sou incapaz de fazer uma crítica – faço uma simples crónica – a um restaurante da cozinha oriental, ou mesmo da cozinha mexicana. São coisas que não pertencem à nossa cultura e seria um atrevimento meu. Só os tipos do Guia Michelin é que têm esse atrevimento quando vêm cá perorar. É a velha vaidade gaulesa!

Na cozinha portuguesa, e também me arrisco na francesa, posso ser afirmativo, com fundamentos, vendo se há ou não há harmonia ou se alguém quer criar desarmonia. Também pode haver isso. Pode ser um Schoenberg da cozinha, da dissonância.”

Para ser crítico é preciso ter memória. De receitas, sabores, cheiros. Só assim se sabe se um prato corresponde ou não ao que se pretende. É preciso também conhecer as técnicas, sem ter, necessariamente, de ser exímio na sua execução. Só assim se detectam falhas ou excessos, qualidades e defeitos, esses que, vindos da pena de algum escriba conceituado podem encher ou matar uma casa. José Quitério é um deles. Sabe da responsabilidade do que escreve, por isso preza tanto a sua independência e dá graças pela sua cara não ser tão conhecida quanto o seu nome. “Em 95% dos restaurantes portugueses, não sou conhecido. O que acontece, às vezes, é haver um

cliente que me conhece e vai denunciar. Gosto que não me reconheçam. Isso iria prejudicar o meu trabalho. Não por irem modificar a comida, porque não há tempo, mas sentimo-nos rodeados de atenções excessivas e isso falseia as apreciações. Acho que temos de preservar isso a todo o custo. É fundamental.”

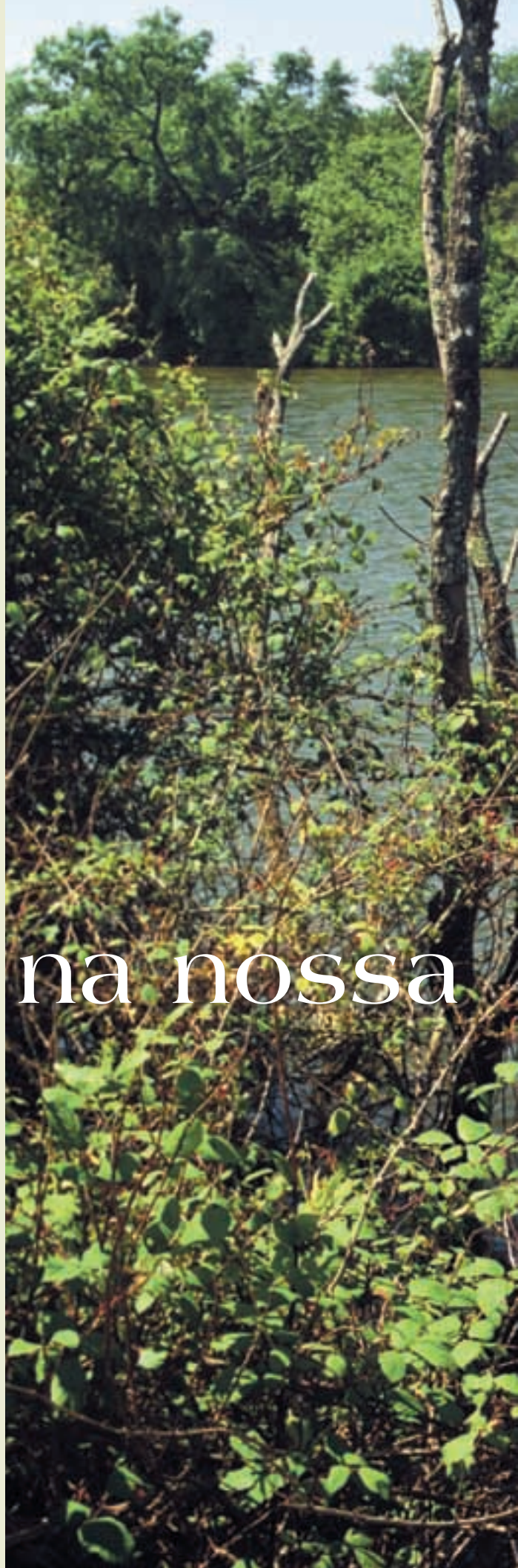
Antes da sobremesa, uma crítica ao modo como a maior parte da imprensa trata a gastronomia: sem a dignidade que merece e como uma despesa adicional. Mas a boca logo se adoça com uma fatia de fidalgo. Muitas gemas e açúcar, como os nutricionistas não querem, mas o corpo pede. É feita a sua vontade, entre aplausos à doçaria conventual portuguesa, bem à frente da espanhola, sem desculpa porque teve os mesmos, ou ainda mais conventos mas não soube tirar igual partido das mãos hábeis de frades e freiras para trabalhar o açúcar. Pede-se o café e fica a faltar o cigarro. “É um drama não poder terminar as minhas refeições a fumar. Para mim não era um vício. Era um prazer e não me venham dizer que me alterava o paladar. Deixei de fumar em Janeiro e não notei nenhuma alteração.”

São quase cinco da tarde. Cumpriram-se as quatro horas da refeição ideal de José Quitério. A meta não foi estabelecida à partida. Apenas obedeceu às regras de uma boa conversa à mesa. ■



Viagens na nossa

O Tejo empresta-lhe o nome e molda-lhe a geografia. As várzeas deste Ribatejo glosado por Garrett e amado por Herculano são terras ricas de vinha, olival e gentes hospitaleiras. Partimos em viagem rumo à lezíria, sempre com as oliveiras em fundo. Venha daí





terra



1.ª PARAGEM: SANTARÉM

De como em Vale de Lobos, na antiga quinta de Alexandre Herculano, se resgata o espírito inovador do antigo proprietário que ali produziu azeite premiado

Fazemo-nos à estrada numa manhã solarenga em direcção à capital do gótico português. À nossa espera, na Quinta de Vale de Lobos, a cerca de seis quilómetros de Santarém, está Joaquim Santos Lima que nos irá guiar numa viagem pelo passado e, sobretudo, pelo futuro dos 97 hectares de oliveiras da quinta herdada de Alexandre Herculano.

Almeida Garrett, nas suas “viagens” por terras ribatejanas, lamentava-se do olival abandonado de Santarém que considerava ainda “um monumento”. Longe iam os tempos de “Seca e Meca e olivais de Santarém”, mas o que poucos sabem é

que o seu contemporâneo Alexandre Herculano dedicou os últimos dez anos de vida a assegurar a continuidade desse mesmo olival, na Quinta de Vale de Lobos. Uma faceta pouco conhecida do romancista, historiador e ideólogo do liberalismo oitocentista que, por trás do intelectual ilustre, escondia um agrónomo apaixonado (ver caixa).

Hoje, passados 126 anos da sua morte, os olivais centenários foram, na sua maioria, substituídos por olivais ordenados e, mais recentemente, por árvores pequenas, com pouco tronco e muita ramagem, plantadas à máquina, que se sucedem na paisagem em filas ordenadas a perder de vista. O autor da proeza é o herdeiro da Quinta de Vale de Lobos que resolveu seguir as pisadas do “mestre”, “em nome da sobrevivência do olival”. A inovação chama-se “superintensivo”, e é disso que nos dá conta quando nos recebe à entrada da casa do século XIX, rodeada de cedros imponentes.

De corpo magro e enxuto, com o bronzeado de quem passa o tempo ao ar livre, Joaquim Santos Lima conduz-nos rapidamente para o seu “habitat natural”: “Gosto mais das plantas do de que falar”, dispara em jeito de apresentação. Nada melhor então do que fazê-lo durante um passeio de jipe pelos 250 hectares da propriedade. Ao volante do todo-o-terreno, os olhos claros sobressaem na pele queimada do rosto e o cachimbo, aceso ou apagado, nunca abandona o canto da boca. Por caminhos impossíveis e declives inimagináveis aos mais citadinos, o verbo solta-se com mais facilidade: “A quinta está na família desde que Herculano a deixou ao meu bisavô por testamento. Quando herdei a propriedade vim encontrar o tradicional olival disperso e isolado de galegas. Tinha havido uma paragem no tempo.” A formação em Agronomia e a vontade de deixar o bulício da cidade – já tinha trocado o Canadá por



Joaquim Santos Lima



Olival superintensivo

Lisboa – convenceram-no a aceitar o desafio e mudou-se com a família de armas e bagagens para o Ribatejo. Passados quase 20 anos, não está arrependido. “No fim do primeiro ano pensei em ir-me embora mas acabei por ficar. É certo que tenho muitas dores de cabeça mas é compensador.”

Paramos em frente ao olival florido. Joaquim Santos Lima vai rabiscando esquemas num papel enquanto fala do projecto de que foi pioneiro: “O superintensivo é o ovo de



Olival ordenado



Barragem da Quinta de Vale de Lobos

Colombo da olivicultura porque todo o circuito fica mais ligeiro. As árvores, além de serem mais pequenas, estão plantadas a menos de metro e meio de distância entre si e são formadas em eixo”, explica. “Isto faz com que a apanha possa ser feita exclusivamente por meios mecânicos, num curto espaço de tempo. A azeitona pode ser colhida no estado óptimo de maturação e o azeite obtido é de grande qualidade, porque a azeitona vai logo ser laborada.” Um sistema que, segundo o proprietário, pode salvar o olival nacional da estagnação a que chegou devido à falta de mão-de-obra e à logística complicada que implicam os olivais tradicionais.

Aos solavancos continuamos a viagem pelos campos de milho, beterraba e ervilha: “São culturas de rotação que melhoram os terrenos e dão rentabilidade a curto prazo, enquanto o olival entra em plena produção”, vai dizendo.

É natural, por isso, a expectativa quanto à saída do primeiro azeite da Quinta de Vale de Lobos para o mercado, que deverá ocorrer ainda este ano. Uma forma de perpetuar a tradição do famoso “Azeite Herculano” ao tempo comercializado pelo Jerónimo Martins, que chegou a ganhar diversos prémios em exposições agrícolas por todo o mundo. O azeite actual, frutado e aromático, é proveniente das variedades Cobrançosa, Arbequina e Galega na sua maioria obtidas nos olivais conduzidos no novo método de pomar oleícola. Neste caso, honrar o espírito de Herculano não está tanto em fazer o seu azeite como em seguir o exemplo inconformista que lhe permitiu abrir caminhos inexplorados no seu tempo.

Já perto de casa, e depois de passarmos por uma densa mata de carvalhos, uma mina feita por Herculano ainda resiste no meio do arvoredo. Foi construída de modo a que a água





Mina de água

À NOSSA ESPERA, NA QUINTA DE VALE DE LOBOS, A CERCA DE SEIS QUILOMETROS DE SANTARÉM, ESTÁ JOAQUIM SANTOS LIMA QUE NOS IRÁ GUIAR NUMA **VIAGEM PELO PASSADO E, SOBRETUDO, PELO FUTURO DOS 97 HECTARES DE OLIVEIRAS DA QUINTA HERDADA DE ALEXANDRE HERCULANO**



Quarto de Alexandre Herculano

ali armazenada corresse por efeito da gravidade para o lagar, uma prova de que a engenhosidade de Herculano não se resumia às tramas dos romances que escrevia.

E tal como este se refugiou no campo dando azo às alcunhas zombeteiras de “azeiteiro”, Joaquim Santos Lima não hesita em dizer que não tem saudades de Lisboa: “Há alturas do ano em que saio de casa às sete e entro às nove da noite, mas troco bem o trânsito citadino pelos solavancos do jipe.”

2.ª PARAGEM: ABRANTES

A Herdade das Sete Lagoas. De como uma quinta pode ser transformada em empreendimento turístico

Deixamos Vale de Lobos ainda a tempo de um almoço tardio num restaurante da região. A gastronomia da zona é rica em caça mas não fica a perder com a famosa fataça na telha (sável assado dentro de velhas telhas, à antiga portuguesa), o bacalhau assado ou as enguias à pescadora. Tudo bem regado com os famosos vinhos ribatejanos. Acalmado o estômago, o desafio seguinte consiste em rumar à Bemposta, concelho de Abrantes, e descobrir a Herdade de Cadouços onde iremos pernoitar.

Ponto de transição entre as províncias do Ribatejo, Alto Alentejo e Beira Baixa, Abrantes foi alvo de múltiplas influências, o que lhe confere características de grande diversidade. Densamente recortado por cursos de água como o Zêzere, o rio Torto, a Albufeira de Castelo de Bode e o Tejo, não é de espantar que a Herdade de Cadouços, onde chegamos já pela tardinha, contenha dentro dos seus 600 hectares sete albufeiras! Não será por acaso que a quinta se situa no lugar de Água Travessa... mas esta é uma interrogação a

que o nosso anfitrião, Ricardo Leal, não pode responder porque ele próprio ainda se está a ambientar à região. O jovem director da herdade veio de uma cadeia de hotéis em Manchester para o Porto e, agora, Abrantes. Mas não se pense que passou de cavalo para burro. A dimensão do empreendimento ainda não o deixou descansar desde a inauguração, em finais de Abril, com a recriação de uma feira medieval. “São milhares os pormenores que têm de se ter em conta, ainda há muitas coisas em fase de acabamento, e na semana da Páscoa foi um verdadeiro frenesim porque a casa encheu completamente.”

Mas se os dias são agitados, quando as noites chegam não há como esquecer que se está em pleno campo: “O silêncio e a falta de distrações pesam mais nessas alturas, mas gosto de ir passear junto das lagoas e ver os pássaros levantar voo”. Vantagens de trabalhar numa propriedade gigantesca que mais parece uma reserva. Os recursos



NA HERDADE DE CADOUÇOS, PARA ALÉM DE 600 HECTARES, HÁ SETE ALBUFEIRAS, 46 QUARTOS, UM RESTAURANTE PANORÂMICO E UM DIRECTOR QUE GOSTA DE “PASSEAR JUNTO DAS LAGOAS E VER OS PÁSSAROS LEVANTAR VOO”



Herdade de Cadouços

naturais são, aliás, aproveitados aqui para incentivar um turismo rural de forte dimensão ecológica. Além dos passeios pedestres é possível andar de canoa, pescar nas lagoas emolduradas pelos campos verdes e montados de sobreiros, fazer desportos radicais ou simplesmente conviver com os animais da quinta – porcos, burros, cavalos

3.ª PARAGEM: SARDOAL

De como a Quinta do Coro é geleia para a alma da Dona Florinda

Sáimos de Abrantes já a manhã vai alta com o Sardoaal como destino. Concelho de características rurais, o olival ainda é predominante na agricultura, mas onde nos dirigi-



Florinda Pires - Quinta do Coro

DA QUINTA DO CORO, FLORINDA PIRES
EXPORTA PARA TODO O MUNDO
AS SUAS GELEIAS, AS DELÍCIAS
DE PINGO MEL (FIGOS CONFITADOS)
E A CÉLEBRE MARMELADA
DO CONVENTO DE ODIVELAS

ou patos que passeiam por toda a propriedade. Tudo actividades propensas a abrir o apetite que pode depois ser satisfeito no restaurante panorâmico com as especialidades regionais: veado, javali, porco preto, perdiz, coelho bravo, carpa grelhada ou migas, escolha é o que não falta, sendo que tudo é temperado com o azeite da própria herdade. Para terminar e ainda havendo espaço, uma tigela-da ou as típicas broas de mel.

O dia vai longo e já é tempo de um sono retemperador num dos 46 quartos da herdade distribuídos pelos diversos edifícios da propriedade. Em caso de insónia pode sempre passear junto da lagoa e ver os pássaros levantar voo...

mos não é o azeite que domina o centro das atenções. É antes o açúcar. Para chegar à Quinta do Coro basta seguir as placas da Rota da Vinha e do Vinho.

Mercê de um microclima, produz-se aqui um néctar de características especiais, mas também não é de vinho que nos fala Florinda Pires – que nos recebe no antigo lagar agora feito sala de provas – e sim de doces, a outra atracção da quinta. Desde a morte do marido que se dedicou de corpo e alma às marmeladas e geleias, e o sucesso foi tão grande que já teve de substituir a antiga cozinha por uma pequena fábrica nos arredores da quinta. De cabelos brancos, vestida de violeta, com uma écharpe esvoaçante e um

perfume fresco, Florinda Pires, hoje com 75 anos, deixa entrever um espírito alerta por entre o olhar sereno. Talvez porque, como diz, “nesta idade se cria uma ansiedade que vem da consciência de já não termos muito tempo para concretizar as coisas”. E Florinda Pires tem uma missão a cumprir: “Perpetuar a memória do marido e enraizar os netos.”

Tudo começou com as sobras da marmelada que fazia para a família. Quando o filho foi para a universidade, foram aumentando na proporção do tempo livre “e comecei a levá-las a uma mercearia em Abrantes”, conta. A partir daí a espiral não mais parou de crescer até culminar no expoente máximo de realização para Florinda Pires: quando lhe ligaram dos armazéns Martins Costa, no Chiado, para comercializarem os seus produtos. “Era eu miúda e já ia colar o nariz às montras deles porque tinham muita classe. Adorava aquelas coisas de charcutaria de luxo.” Actualmente, já exporta para os Estados Unidos e para a Europa.

No meio das geleias, das delícias de pingo mel (figos confitados) e das receitas de marmelada do convento de Odivelas, confessa trabalhar mais agora do que a vida inteira, mas como um desafio nunca vem só, já está prestes a terminar a remodelação de quatro dependências para o Turismo Rural, bem como um projecto de comercialização de azeite da região aproveitando o circuito comercial aberto pelas marmeladas. “O meu marido deixou as oliveiras nas orlas e o resto converteu em pomar e vinha.” Agora, como o olival que produz o azeite da casa não chega para as encomendas de cabazes, o objectivo é passar da produção a intermediário. Não há lugar a receios: “Quando o meu marido fazia inovações diziam ‘o homem é doido’, mas depois vinham todos em romaria ver os pomares em espaldeta, por exemplo”, recorda rindo enquanto atravessa o pátio de nogueiras. “Tenho muitas brancas de memória, o que me aflige imenso, tirando isso nada é impos-



Paisagem ribatejana



sível.” A *cocker* Bruna saltita em protesto reclamando atenção, mas Florinda Pires ignora-a, dirige-se às roseiras que ladeiam a vinha e curva-se para ver o estado dos rebentos. Concentrada, murmura: “Não me posso esquecer de as mandar regar”. É que a produção de geleia de rosas também já está na forja...

4.ª PARAGEM: CONSTÂNCIA

De regresso a Lisboa. Constância: o reencontro com Herculano

Voltamos à estrada em direcção a sul. À saída de Abrantes uma rotunda de homenagem à tradição do azeite, com um lagar antigo e oliveiras no centro, despede-se dos visitantes.

Rumo a Lisboa, ainda há tempo para uma paragem na cidade poema de Constância, na confluência dos rios Tejo e Zêzere, onde Camões terá vivido parte da juventude. Aí reencontramos Herculano na praça com o seu nome e acabamos a tomar um café em sua homenagem. Agora, podemos dizer com propriedade aos intrusos que nos inquirirem sobre a nossa demanda: “Viemos de Vale de Lobos”, como quem diz “viemos de muito, muito longe, de terras do fim do mundo.” ■



O MESTRE AGRÓNOMO

Se nas letras Alexandre Herculano era um intelectual brilhante, como agricultor foi, nada mais nada menos, do que o precursor da evolução tecnológica da produção do azeite em Portugal. Farto da vida da cidade e apaixonado pela agronomia, em 1859 Herculano torna-se

rendeiro da Quinta de Vale de Lobos, pega nos 40 hectares abandonados da propriedade e cria uma granja modelo onde produz, pela primeira vez no país, um azeite de marca: o “Azeite Herculano”, comercializado pela Jerónimo Martins e Filho no Chiado.

Não é modesto o feito se considerarmos que, em finais do século XIX, não existia nada de remotamente parecido com uma indústria do azeite e este era produzido somente em propriedades e quintas rurais com recurso à tecnologia tradicional. É por volta de 1840, de resto, que se inicia um movimento de mecanização dos lagares, à semelhança de Itália, pondo fim ao antigo lagar romano existente. Na altura, as inovações de Herculano catapultaram o distrito de Santarém para principal pólo de mudança tecnológica do fabrico do azeite criando as condições para uma nova fase da história do azeite em Portugal. Santarém era o distrito com maior produção de azeite à escala nacional e Herculano detinha uma presença significativa na paisagem agrícola.

O seu espírito inconformista e forte sentido prático nunca se contentava com as soluções que outros antes dele haviam descoberto e introduziu inúmeras alterações no lagar que permitiram aperfeiçoar o processo de fabrico. Em 1864 aparece a primeira referência de azeite produzido e despachado para comércio, o que faz em grande escala e em 1867, surge a consagração quando ganha um prémio na Exposição Universal de Paris.

Fonte: O Lagar e o “Azeite Herculano”, de Jorge Custódio.



Castelo de Almourol – Vila Nova da Barquinha

Não se perca. Para que saiba onde dormir, o que comer e para onde deve olhar quando estiver no Ribatejo.

ONDE FICAR

- Quinta de Vale de Lobos – Santarém Tel.: 243 429 264
- Monte Velho – Concavada – Abrantes Tel.: 241 822 472
- Herdade de Cadouços – Água Travessa–Bemposta – Abrantes Tel: 241 719 000
- Quinta do Coro – Sardoal Tel.: 241 855 166

ONDE COMER

- A Casa da Emília – Alpiarça Tel.: 243 556 316
- O Condestável – Cartaxo Tel.: 243 719 786
- A Cascata – Abrantes Tel.: 241 361 011

PARA ONDE OLHAR

- Casa Museu dos Patudos – Alpiarça
- Convento de Cristo – Tomar
- Castelo de Almourol – Vila Nova da Barquinha



Bungalow na ilha da Herdade de Cadouços



Constância



Herdade de Cadouços - Abrantes



Na Cozinha do Chefe

Texto | João Godinho
Fotografias | Sandra Rocha



A Filosofia da Cozinha

Pertence à velha escola francesa e trabalhou com um dos mais prestigiados cozinheiros do século XX. **Mas foi só em Portugal que Aimé Barroyer se rendeu ao azeite.** De tal forma que no Hotel Carlton Palace, em Lisboa, o chefe faz questão que os seus clientes escolham este óleo dos deuses *à la carte*

Ao chegar ao Alto de Santo Amaro, em Lisboa, é quase impossível desviar o olhar do Hotel Carlton Palace, um dos mais audaciosos projectos de hotelaria na capital. O grupo Pestana investiu tempo e dinheiro na restauração de um velho palácio, outrora residência do Marquês de Valle Flôr. O resultado está à vista. Um luxuoso hotel, com quatro suites presidenciais, dez suites regulares, 176 quartos, 15 salas de banquetes e reuniões, duas piscinas, health club, 120 lugares e dois restaurantes, um deles aberto ao público. Por dentro o espaço mantém toda a sumptuosidade e originalidade que caracterizava a nobreza de outros tempos. Mas talvez a maior riqueza deste complexo de luxo esteja na cozinha. É lá que Aimé Barroyer e a sua equipa preparam os pratos servidos à exigente clientela que frequenta o restaurante e se instala no hotel. E foi nessa mesma cozinha que ficámos a saber que o chefe é um dos maiores defensores da cozinha portuguesa.

Como é que um cozinheiro com o seu currículo vem parar a um restaurante português?

Sou casado com uma portuguesa e isso ajudou bastante. E por que não trabalhar em Portugal?

Não devia ter ficado em França, o país dos grandes mestres, como o Paul Bocuse, com quem trabalhou e um dos mais célebres cozinheiros do século XX?

Poderia. Mas depois de trabalhar com os melhores cozinheiros franceses chegou a altura de sair do país. Esta é uma profissão que não consegue sobreviver sem divulgação. E somos nós que devemos ir para fora ten-

tar dignificar aquilo que fazemos. Não entrar num sistema estanque, em que nada entra nem nada sai.

E o que é que distingue um bom de um mau cozinheiro?

Não posso dizer o que é bom ou mau. A minha forma de trabalhar pode ser diferente da de outro cozinheiro, mas isso não significa que sou melhor ou pior do que ele.

Mas pode ser melhor do que ele na combinação de aromas...

O saber cozinhar não está na forma de combinar sabores mas sim na forma de pensar. É a filosofia de vida que vai definir o cozinheiro.

Filosofia de vida?

É uma coisa muito complexa e que dava para muitas horas de conversa. Mas posso dizer-lhe, por exemplo, que os jovens que trabalham aqui comigo são todos espectaculares. Têm uma força e um orgulho enorme naquilo que fazem, o que vai fazer com que daqui a uns anos sejam os melhores cozinheiros do país.

E aquela coisa da cozinha ser uma arte?

É uma arte no que diz respeito à mentalidade. As coisas não podem ser muito fabricadas, muito pensadas. É preciso espontaneidade. Deve ser algo que vem do fundo do coração e que se transmite na mesa.

Mas defende que ninguém nasce cozinheiro.

Julgo que não. E penso que na maioria das vezes as pessoas nem sequer sabem que vai ser essa a sua profissão. No meio de muito trabalho, a vida ensina-nos como nos devemos comportar. Aprende-se a respeitar



os produtos, o ser humano, a tradição, a cultura...

... Mas também é preciso ter jeito!

Tem que se ser curioso. E é preciso ter orgulho no que se faz, ser-se generoso e sobretudo gostar de deixar as pessoas felizes quando se mete o prato na mesa.

E essa felicidade dos clientes é o momento alto do cozinheiro.

Sim. Saber que esse meu prato vai ficar gravado na sua memória. Não sou um cozinheiro que tenta impressionar e inventar algo que não existe. Não quero dar ao cliente algo que ele não consiga identificar. Quero oferecer algo com que se identifique, com um cheiro e sabor que conhece e já faz parte da sua história.

É por isso que os seus pratos são todos portugueses?

Seria errado estar a fazer comida francesa aqui. O que pretendo é continuar uma história e tradição que já existe. Para isso preciso de apoio e é por essa razão que estou rodeado por

SABER COZINHAR NÃO ESTÁ NA FORMA DE COMBINAR SABORES MAS SIM NA FORMA DE PENSAR. É A FILOSOFIA DE VIDA QUE VAI DEFINIR O COZINHEIRO

uma equipa de jovens cozinheiros portugueses...

... Que com certeza lhe ensinaram que o azeite faz parte da nossa tradição.

Apesar de agora estar muito na moda, o azeite nunca fez parte da cozinha francesa. Tudo o que sei sobre azeite aprendi cá. Mas ainda tenho muito que aprender! E julgo que o cozinheiro que pensa que sabe tudo está morto. Como não quero morrer já, quero aprender muito mais e ensinar o que já sei.

E do que já sabe sobre azeite, como é que qualifica o nosso?

Este país é sem dúvida um dos melhores produtores de azeite. Na minha opinião é superior ao que é feito em Espanha ou em Itália. Em termos globais o azeite português tem mais qualidade.

Essa qualidade reflecte-se nos pratos?

Sem dúvida! E nós aqui no restaurante tentamos sempre adequar o tipo de azeite ao prato que estamos a confeccionar. Se é um prato de Trás-os-Montes, usamos um azeite de Trás-os-Montes, se é alentejano, usamos um alentejano. E para os doces recorremos a um que tenha um travo mais doce.

Rendeu-se por isso ao azeite...

O nosso consumo de azeite é brutal. A manteiga já não faz parte da nossa cozinha. Deixei quase completamente de usá-la. Só de manhã, no pão.

Sendo da escola francesa, presumo que o seu estilo se insira na *nouvelle cuisine*.

O que nós fazemos aqui não existe. De qualquer forma julgo não existirem grandes diferenças entre as diversas cozinhas do mundo. Só mesmo nos ingredientes. O que identifica a cozinha é o povo. Os italianos são diferentes dos espanhóis, os espanhóis dos portugueses e os



UM CURRÍCULO INVEJÁVEL

Nasceu a 15 de Abril de 1960, em Nancy, França. E foi nesse país, terra de grandes cozinheiros, que aprendeu quase tudo o que sabe sobre as lides gastronómicas. Mas não aprendeu com um qualquer. O seu mestre foi nada mais nada menos que Paul Bocuse, aquele que muitos consideram um dos mais célebres e influentes cozinheiros do século XX. Mas antes disso já gostava de cozinhar. E foi esse amor que o levou a desistir do liceu e a entrar numa escola de cozinha. Cumpriu todas as etapas por que um cozinheiro passa em França até ser digno desse nome. Depois ganhou asas e tornou-se ele próprio um mestre. Aimé defende que para a profissão sobreviver é preciso divulgá-la. Assim, tal missionário gastronómico, correu o mundo a ensinar a sua arte. Trabalhou para condessas, em ministérios, abriu restaurantes nos Estados Unidos da América, foi chefe de cozinha na École de Gastronomie Ritz Escoffier, no Hotel Ritz, em Paris, e chefe executivo do Coq au Vin e do Hotel Quinta do Lago. Chefe de cozinha do Carlton Palace de Lisboa, Barroyer propõe-se agora tentar modernizar a cozinha portuguesa.

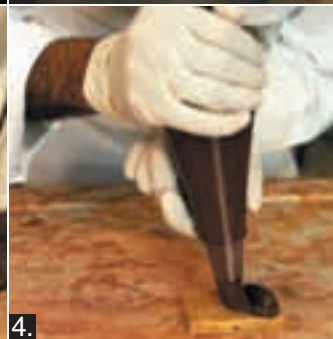
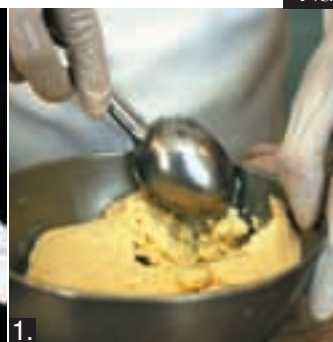
portugueses dos franceses. E seja qual for a moda ou política em vigor, isso nunca se vai alterar. E não sou eu que vou lutar contra essa corrente. Antes pelo contrário, tenho é de aproveitar isso.

Aproveitar de que forma?

Quero fazer uma coisa completamente oposta ao que é feito nos outros hotéis, em que se coloca muita coisa no prato sem saber porquê e se dá mais valor a tudo o que é estrangeiro. Ninguém defende a comida portuguesa. Eu estou com a tradição. O que se passa é que a comida rústica portuguesa está parada há mais de 50 anos. Não acompanhou o tempo e assim não tem futuro. Hoje em dia as comidas não se querem pesadas nem cheias de calorias. O que tento é suavizar esses pratos, construir uma nova cozinha portuguesa, mais moderna, mas respeitando e dignificando sempre a tradição...

... E os produtos nacionais.

Há poucos cozinheiros a tentar dignificar os produtos portugueses. Nós aqui tentamos sempre identificar os produtos que usamos. Existem diferenças entre um borrego que vem de Castelo Branco e outro que vem de Montemor, por exemplo. Isso não pode ser considerado uma banalidade. Nós apostamos nos produtos nacionais de qualidade e tratamos as coisas pelo nome. Quanto mais informação se der ao cliente, mais ele se entrega. É preciso explicar que a qualidade do que estão a comer justifica o preço que pagam. Isso é uma coisa que não acontece muito em Portugal. ■



3.

4.

BOLO DE AZEITE RIBATEJANO COM ACOMPANHAMENTO ESPECIAL

PORQUE OS DOCES TAMBÉM FAZEM PARTE DA NOSSA CULTURA, O CHEFE JOAQUIM DE SOUSA, MESTRE PASTELEIRO DO CARLTON, ENSINA A FAZER UM BOLO DE AZEITE RIBATEJANO. E NÃO HÁ NADA COMO FECHAR UMA REFEIÇÃO COM CHAVE DE OURO

Ingredientes

Para o bolo:

Ovos – 4 unidades
Açúcar – 150 g
Mel – 200 g
Farinha T55 – 125 g
Leite – 125 ml
Fermento em pó – 10 g
Azeite – 50 g

Para o sorvete:

Água – 125 ml
Açúcar invertido – 50 g
Açúcar – 30 g
Sumo de limão – 35 ml
Gema de ovo – 60 g
Glucose – 40 g
Fromage blanc – 300 g
Azeite ribatejano – 100 ml

Para o crocante:

Farinha T55 – 35 g
Purê de azeitona – 30 g
Clara de ovo – 25 g
Glucose – 10 g
Manteiga fundida – 20 g

Para a mousse:

Chocolata – 100 g
Azeite – 35 g
Manteiga – 20 g
Açúcar – 25 g
Gema de ovo – 80 g
Clara de ovo – 120 g

Para a azeitona confitada:

Azeitona galega – 80 g
Açúcar – 80 g
Água – 80 ml

Estrela de aniz – 1 unidade
Pau de canela – 1 unidade

1. Comece pelo sorvete. Junte ao lume a água, os açúcares e o sumo de limão e deixe ferver. Faça um *sabayon* com as gemas e a glucose e adicione ao *fromage blanc*. Quando estiverem bem ligados, verta o azeite em fio. Misture os dois aparelhos e leve à máquina de gelados. Enquanto isso, a mousse já deve estar preparada.
2. Está na hora de tratar do crocante. É fácil, diz quem sabe. Basta misturar bem os ingredientes segundo a ordem, tender num *silpat* e levar ao forno, a 180° C. Aproveite e faça já o *confit*. Prepare uma calda com a água, o açúcar e as especiarias, leve ao lume até ferver. Junte as azeitonas e deixe em lume brando durante uma hora. Depois de esfriar, repita o último procedimento.
3. Agora o bolo, o rei da festa. Bata bem os ovos com o açúcar e o mel durante 10 minutos. Junte em fio o azeite e o leite e volte a bater. Depois entram a farinha e o fermento. Envolve tudo com uma colher de pau e deite a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha. Leve ao forno, a 180° C, e deixe cozer 25 a 30 minutos.
4. É no prato que os súbditos se juntam ao rei. Com a ajuda de um saco de pasteleiro, enfeite a fatia de bolo com mousse. O crocante vem depois, seguido do sorvete. Para finalizar, espalhe as azeitonas confitadas à volta do prato e regue com um fiozinho de azeite. Ribatejano, claro. Agora sim, pode comer. E chorar por mais.

ENTRE BARRANCOS E BARROSINHA

MAIS DOIS EVENTOS ORGANIZADOS E RELATADOS POR VIRGÍNIA KRISTENSEN. A PALAVRA À IRREQUIETA FUNDADORA DO MOVIMENTO QUE... VIVE A VIDA DEVAGAR

O movimento Slow Food em Portugal não pára. Os adeptos sabem disso, agradecem e confirmam. Os organizadores, esses, não têm tempo a perder. No meio de tanta azáfama, Virgínia Kristensen, fundadora do Convivium Arrábida, consegue desdobrar-se em mil para que tudo “corra sob rodas”. Mas lentamente, como dita o estilo *slow*. Para já, é hora de relembrar alguns dos saudáveis eventos Convivium: “O Porco Preto em Barrancos” e “Túberas e Plantas Comestíveis do Alentejo”, mais concretamente na Barrosinha. Os adeptos *slow* tiveram, então, a oportunidade de ir até Barrancos. Por lá pernoveram para, no dia seguinte, tomarem conhecimento do processo ancestral da cura das carnes de porco do Alentejo (agora chamado preto). Claro que para depois provarem e comerem “sem sombra de pecado.” Virgínia Kristensen garante: “Foi um sucesso.” Talvez por razões óbvias: nada melhor do que ver no local como são produzidas as carnes curadas pelo frio naquela região interior. Além disso, os participantes tiveram o privilégio de assistir a uma lição sobre qualidades das carnes do montado alentejano, com explicações do Prof. Tirapicos “que sabe como ninguém”, acrescenta a organizadora.

Depois, a 29 de Março, sempre fiéis ao seu novo estilo de vida, os membros deste núcleo Slow Food em Portugal passearam pelo campo para aprender sobre o *habitat* das túberas e das ervas comestíveis. Diz quem aproveitou: foi um espectáculo de cozinha e sabores rurais. “As camponesas da aldeia de Rio de Moinhos trouxeram os pratos tradicionais da região e nós, cerca de 60 convivas, assistimos, saboreámos e aprendemos com apresentação feita por Maria de Lurdes Modesto”, relembra Virgínia Kristensen – que aproveita para agradecer à Companhia Agrícola de Barrosinha por ter “emprestado” a cozinha à Câmara Municipal de Alcácer do Sal pela visita guiada ao castelo. Mas quem lá esteve sabe que são os adeptos do Slow Food quem agradece. C.A.

Texto | Cristina Azedo

O PODER DO AZEITE

Dois investigadores norte-americanos acabam de revolucionar a pirâmide alimentar. Sem medo da polémica, defendem que nem todas as gorduras são más. Algumas, como azeite, são mesmo consideradas boas para a saúde. E explicam porquê

Os nomes de Walter C. Willett e Meir J. Stampfer já eram conhecidos por alguns profissionais de saúde, pois assinaram, nos últimos tempos, estudos importantes na área da nutrição. No entanto, no início deste ano estes dois investigadores norte-americanos, professores na Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard, tornaram-se igualmente familiares do grande público. Motivo? Vieram afirmar que a pirâmide alimentar, tal como a conhecíamos desde 1992, está “grosseiramente imperfeita”, propondo uma nova versão onde, para espanto de muitos, alguns hidratos de carbono são considerados tão prejudiciais como a carne vermelha e alguma gordura, especialmente o azeite, passa a ser um elemento fundamental de uma dieta saudável. “Enquanto se espera pela nova pirâmide do Departamento da Agricultura, prevista para 2004, desenhámos um esquema que reflecte o entendimento actual da relação entre alimentação e saúde”, justificam os investigadores, não poupando críticas àquele organismo estatal norte-americano, que acusam de estar demasiado próximo dos interesses agrícolas. Contra a polémica, que não se fez esperar, sobretudo nos Estados Unidos, Willett e Stampfer respondem apenas que “estudos indicam que a adopção das recomendações da nova pirâmide pode reduzir, significativamen-

te, o risco de doenças cardiovasculares”. E não se cansam de sublinhar: “Nem todas as gorduras são más, nem todos os hidratos de carbono complexos são bons.”

A NOVA PIRÂMIDE

Publicada na revista *Scientific American*, a tese de Willett e Stampfer baseia-se nos resultados de uma investigação que segue, há vários anos, os hábitos alimentares de cerca de 90 mil enfermeiras e de mais de 50 mil profissionais de saúde do sexo masculino. Uma amostra considerável e que, segundo estes especialistas, revelou um dado muito simples: o desenvolvimento de doenças cardiovasculares é fortemente influenciado pela qualidade – e não pela quantidade – das gorduras consumidas.

O que é que isto quer dizer? “Temos que dar às gorduras insaturadas, especialmente ao azeite, um papel central na nossa alimentação, não só porque o azeite previne as doenças cardiovasculares como faz com que o colesterol estabilize”, explica a nutricionista Maria Paes de Vasconcelos, acrescentando: “O que eles dizem é que são contra a teoria que afirma que se deve substituir as gorduras saturadas por hidratos de carbono como massa, arroz branco ou batatas, pois isso só fará com que se registre uma subida de açúcar e uma baixa de todo o colesterol, não só do “colesterol mau” mas também do “colesterol bom.” No entanto, se substituirmos a gordura saturada por outra insaturada, como é o caso do azeite, ocorre uma descida do açúcar e do “colesterol mau.”

Para esta especialista em nutrição, o mais difícil de controlar são as gorduras, que, na opinião de Willett e Stampfer, são lixo alimentar “sem lugar numa dieta saudável”, uma vez que aumentam substancialmente as probabilidades de ocorrência de doenças cardiovasculares. “As gorduras vegetais hidrogenadas são, na sua maioria, gorduras trans, daí que aconselhe a leitura do rótulo antes da compra de um produto e insista que sempre que se possa usar azeite, ele seja usado”, adianta Maria Paes de Vasconcelos.

Assim, como o consumo total de gorduras por si só não está associado aos riscos de doenças cardíacas, pois não se trata de um problema de quantidade mas de qualidade, os investigadores norte-americanos propõem uma reviravolta na pirâmide alimentar. Em vez de agrupadas no cume com a classificação de “Ingerir com moderação”, as gorduras passam a estar divididas entre boas e más. As boas são as gorduras vegetais (insaturadas), como o azeite (monoinsaturada), o óleo de girasol, amendoim ou soja (polinsaturadas), sendo agora o seu lugar na base da pirâmide, com a legenda “Na maioria das refeições”.

“TEMOS QUE DAR ÀS GORDURAS INSATURADAS, ESPECIALMENTE AO AZEITE, UM PAPEL CENTRAL NA NOSSA ALIMENTAÇÃO, NÃO SÓ PORQUE O AZEITE PREVINE AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES COMO FAZ COM QUE O COLESTEROL ESTABILIZE.” MARIA PAES DE VASCONCELOS, NUTRICIONISTA





Quanto às más – gorduras saturadas presentes na manteiga, carnes de vaca, porco e carneiro – mantêm o seu lugar no topo, como mais perigosas para a saúde.

AZEITE É SAÚDE

Para a nutricionista Susana Pasadas, esta nova pirâmide não vem surpreender os portugueses, habituados a uma dieta mediterrânica onde o azeite desempenha um papel central. “É só mais uma chamada de atenção para não cedermos à tentação de substituímos o azeite por outras gorduras mais baratas, mas também mais prejudiciais à saúde”, afirma, sublinhando que as propriedades benéficas do azeite não param de espantar os investigadores.

“De uma forma geral, a grande vantagem da utilização do azeite é a sua estabilidade às altas temperaturas usadas na cozinha e a presença de antioxidantes que vão ter funções importantes no nosso organismo”, explica. Um exemplo? “Diversos estudos vieram alertar para as suas propriedades contra o envelhecimento, daí começarem a aparecer produtos de beleza com ácido oleico”, diz Susana Pasadas, insistindo nos reflexos do uso do azeite na alimentação diária. “A nível da saúde, está provado que o azeite não só previne as doenças cardiovasculares como a diabetes, tendo ainda um papel fundamental no controlo do colesterol.”

Mas atenção, como avisa esta nutricionista, não siga a febre de saúde norte-americana e “não comece a comer azeite a toda a hora e com tudo”. “O que estes investigadores afirmam é que a existir uma gordura que pode ser privilegiada numa alimentação saudável, essa gordura é o azeite”, reforça Susana Pasadas. E Maria Paes de Vasconcelos recorda: “Não nos esqueçamos que, pela primeira vez, na base de uma pirâmide alimentar está o exercício físico regular. Afinal, os problemas de saúde também aparecem quando falha o equilíbrio entre o que se come e o que se mexe.” ■

AZEITE E DIABETES

LEIA NAS ENTRELINHAS AS RAZÕES PELAS QUAIS A DIETA MEDITERRÂNICA É ESPECIALMENTE ADAPTADA E RECOMENDÁVEL PARA OS DIABÉTICOS

Para além de uma predisposição genética, alguns factores externos desempenham um papel importante na etiologia da diabetes como, por exemplo, a obesidade, a inatividade física e o *stress* oxidativo em excesso. Daí que o principal objectivo do tratamento dos diabéticos passe pela

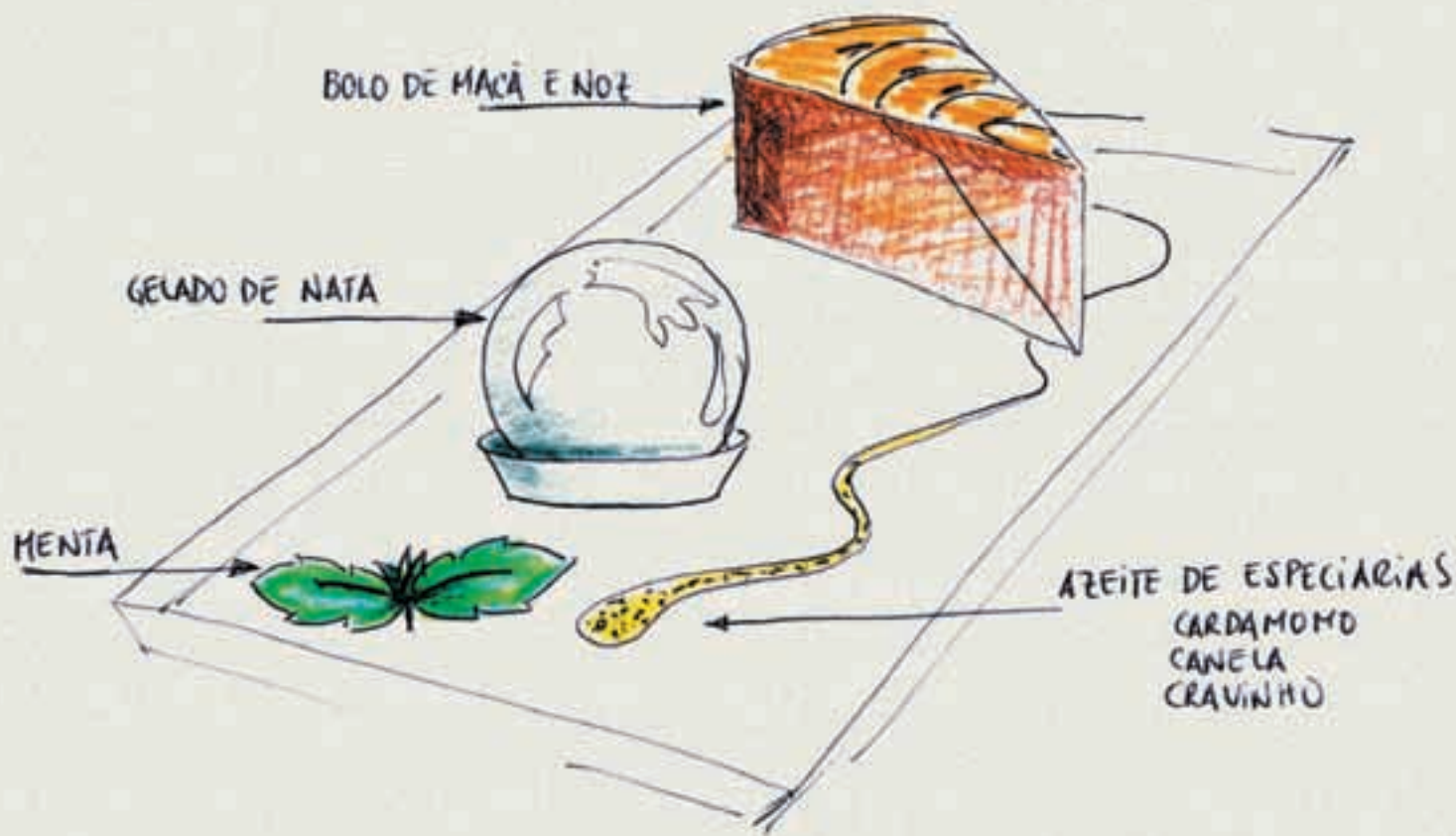
melhoria do controlo metabólico que consiste em manter concentrações de glucose normais ou quase normais, otimizar os níveis séricos dos lípidos e das lipoproteínas, atingir o peso corporal desejável, prevenir e tratar as complicações da diabetes e melhorar a saúde em geral.

Pois bem, tendo em conta estes indicadores, não é de desprezar o efeito antioxidativo do azeite nesta doença crónica. Mais: é do conhecimento geral que uma dieta alimentar é um dos remédios para os diabéticos, e por isso o azeite torna-se o ingrediente privilegiado para assegurar uma

alimentação moderadamente rica em gordura. O que basta para levar uma vida mais saudável.

Fica, então, a garantia de que uma alimentação temperada com este sumo de azeitona proporciona um melhor controlo de glicémia (teor de açúcar no sangue), o que é mais recomendável do que qualquer outra que seja simplesmente rica em amiláceos complexos. E como se não fosse suficiente, para além disso o azeite faz baixar as gorduras no sangue (triglicéridos). E por que não saborear melhor a sua vida com um tempero de azeite? ■

Comer é um acto que implica os cinco sentidos



VITOR SOBRAL

A VS-Gestão e Consultoria de Restauração é uma empresa recente no nosso mercado, mas com um curriculum longo, resultado do profícuo e extenso trabalho desenvolvido pelo chefe Vitor Sobral.

Assessoria à Restauração • Aulas de Culinária e Demonstrações Culinárias ao vivo

Lançamento de Produtos e Catering Especializado

Animação Gastronómica Temática e de Apresentação de Produtos

Produção de Programas Televisivos • Participações a Nível Internacional

Descubra os diferentes estados da nossa Alma.



3 intensidades de sabor com 0,7% de acidez.

Para que possa apreciar todas as subtilidades dos melhores azeites, Gallo criou três intensidades de sabor para um mesmo valor de acidez 0,7%: Suave, Clássico e Intenso. Porque a qualidade e gosto de um azeite não dependem apenas da sua acidez mas de diversos factores, como a casta de azeitonas utilizadas. Unidos por uma mesma tradição e mestria, estes azeites distinguem-se por diferentes combinações de notas de verde, doce, picante e frutado. Para apreciar em diferentes momentos da refeição ou de acordo com o paladar de cada um, são os diferentes estados da alma de Gallo.

Azeite Gallo. A cantar desde 1919.

