

# O MAR

## *que se come*

O português rende homenagem ao oceano como nenhum outro povo ao seu mar. Ainda é mais fado do que sorte, mas à mesa não há agruras. Das rochas ao fundo, tudo se aproveita, confeccionado com o saber acumulado de séculos e séculos de ligação ao mar.

TEXTO (E CONFEÇÃO DOS PRATOS) DE **FERNANDO MELO**  
FOTOGRAFIAS DE **GERARDO SANTOS**/GLOBAL IMAGENS

**F**onte prazerosa para os sentidos de quem anda com os pés no chão, o mar é origem e berço de tudo o que toca ao homem. Foi de lá que toda a vida brotou. Mas está longe de pacífica a nossa relação com o elemento aquoso que sempre preterimos em favor da terra ou do ar para ir daqui para ali. E, no entanto, fascina-nos sempre a sua contemplação a partir de um dos muitos promontórios que Portugal escadeou na costa ao longo dos tempos. Só entende Portugal quem conhece o seu mar, as suas marés e tudo o que se passa entre a fundura e a terra firme. Da mesa portuguesa, então, sem o mar fica praticamente tudo por dizer. Sabor, receituário, preparações e tradição, são pistas recorrentes de regresso aos tempos iniciais...

Tudo indica que dentro de uma ou duas gerações não haverá mais pescadores, daqueles que à linha pedem emprestada ao mar a sua mais farta e rica produção. É um lamento sentido nas populações ribeirinhas, descendentes dos bravos pescadores de há trinta anos. Não foi a bravura que se acabou, foi o mercado que se foi. O gosto da gente alterou-se e adulterou-se, permitindo instalar uma lógica de concentração que nunca em setor algum trouxe boas notícias para o consumidor. Vamos ver quanto dura este defeso e, até lá, regozijemo-nos com o que de bom vai havendo, que ainda é bastante. Entre o pescado seco e salgado, os bivalves e as conservas, as caldeiradas e os peixes que se comem inteiros, nem tudo está perdido...





## *A cascaria*

### COME-SE TUDO À MÃO

Todas as mãos de portugueses deviam cheirar a marisco e ostentar mazelas da luta pelo recôndito conteúdo da nossa cascaria. Disponível em preços que vão do muito democrático – extração de berbigão e conquilhas com as mãos nas areias da maré vazia, por exemplo – até ao mais exótico – percebes e camarões da nossa costa ou santola ao natural –, a mariscada é atividade cultural obrigatória. Nos restaurantes servem-nos o marisco com maionese ou molho tártaro, assessorados pelo limão para dar o pico de sabor de que cedo aprendemos a gostar. As maioneses e outros podem esperar, que fazem falta noutras preparações. As ervas competentes são sobretudo salsa, coentros e cebolinho e ajudam à escolha do vinho, que se propõe branco, jovem e sem madeira. Vencem os vinhos verdes, pela acidez e pela leveza. As ostras do Sado, agora em ressurgimento, são experiência excelsa. Os viveiros junto a Setúbal contêm nutrientes que não se encontram noutras águas, parecendo dedicar-se a fazer das nossas as melhores do mundo. O limão que normalmente surge com as ditas é suposto operar na ostra ainda viva um efeito de contração para atestar a sua frescura, mas o gesto rapidamente se tornou em ritual condimentar, até porque o bicho já está normalmente morto quando vem para a mesa. Outra graça portuguesa vem da lagosta de Sagres e das bruxinhas: a primeira pela sua fabulosa concentração de sabor face à estatura reduzida, as últimas pela raridade e suscetibilidade.

### AMÊIJOAS À BULHÃO PATO

Filho de pai português e mãe espanhola, o poeta Bulhão Pato criou em meados do século XIX uma receita com amêijoas que ganhou honras de base da cozinha portuguesa. Para que ela funcione, contudo, as amêijoas têm de estar vivas e limpas de areias e o vinho branco que se emprega tem de ser imaculado. Faz-se um fundo de azeite e alho reduzindo-se nele um pouco de vinho branco. As amêijoas entram então, abrindo pelo calor, polvilhando-se no final com coentros picados muito fininho.





## As conservas

### A GLÓRIA ETERNA DO PESCADO PORTUGUÊS

Grande indústria de outrora, de que fomos vastamente pioneiros, nasceu no Algarve, teve polos importantes junto a Aveiro, Matosinhos e Setúbal, e veio a desenvolver-se nos Açores. Atum, cavala e sardinha foram desde sempre as espécies mais frequentes neste tipo de transformação, acondicionadas em azeite, óleo ou escabeche – preparações que, acidentalmente, se foram também fazendo em casa. A salga, a seca, os fumados, todos ajudavam a uma e mesma coisa: prolongar a vida da proteína fresca. Na altura de consumir, procedia-se, como hoje, à regeneração pela demolha sucessiva, até se atingir a textura e o ponto de sal ideais. Faz-se também com a lampreia, para que dure e ganhe novas configurações à mesa, todas sápidas e para muitos melhor do que o produto fresco, esse sim, a dividir ainda as opiniões dos portugueses. E a raia, sempre a raia! Em versões remotas, secava-se ao largo, enxameada de moscas, ou em casotas ribeirinhas, em cura nauseabunda, para depois subir à glória de declinações culinárias que ainda vivem na casa dos beirões. Estamos um pouco preguiçosos, neste capítulo. Era preciso puxar dos costados do povo e inventar novos sabores. A rapaziada nova não diz que não, até gosta do petisco. E já estivemos mais longe, o assunto não está esgotado.

#### CAMARÕES DE ESCABECHE

Não é a oferta mais frequente de escabeche, e foi a simplicidade dela que a fez eleger. Havendo o cuidado de não queimar a cebola – que deve ser de semente portuguesa e cortada em meias luas fininhas, ao longo do veio – resulta exacerbado o sabor dos bicharocos. É dura, dura... assim a gente lhe resista.

## O produto inteiro

### ESPINHAS? SIM, OBRIGADO!

O assunto é delicado, e há que pensar nele sempre que se pensa no mar. O seu corolário chama-se espinha, pele, olhos e muita coisa que não fica bem na fotografia. Comemos sardinhas inteiras no prato. O salmonete tem de vir para a mesa inviolado, até com as vísceras dentro. Até uma posta fechada de pescada tem de vir com a espinha. Que seria do bacalhau assado nas brasas sem a espinha dentro? E o próprio peixe assado no forno, como poderíamos fazê-lo sem apresentar o produto todo na travessa, com o correspondente molho que resulta da reação da cebola com o azeite e os sucos do peixe? A lógica do produto inteiro está enraizada na tradição portuguesa e não é só nos peixes – dificilmente reconhecemos como costeleta um ovaloide de carne desprovido de osso. Pode ser um aparente preconceito, mas encerra muito de essencial na nossa cozinha. Dos peixes comemos a carne e alguma partes mais escondidas, conforme o gosto. Das espinhas fazemos caldos. Está tudo previsto e contemplado, limitamo-nos a cumprir um designio maior. No fundo, honramos o mar, reconhecendo-lhe tesouro em cada exemplar que nos põe à mesa.

#### CABEÇA DE CONGRO COZIDA

Uma cabeça de pescada cozida a preceito é uma experiência de texturas. A garoupa não é novidade, mas a cabeça de congro ou safio é uma revelação – há que experimentar, pelo menos uma vez na vida. É fundamental levantar fervura à água com um pouco de vinagre e azeite, e uma cebola com um dente de cravinho e uma folha de louro espetados.





# A beira-mar

## PÉS NO MAR, CORAÇÃO NA MESA

É magnífica, digna dos deuses, a lagosta suada à moda de Peniche, apesar da aparente chacina que é tirar-lhe a tripa com uma das antenas ainda em vida, e depois cortá-la em anéis, em jeito de golpe de misericórdia. É uma das muitas ideias dos que vivem entre o mar e a terra e se habituaram a explorar e a partilhar o sabor do que sabe bem. O caso da lagosta suada é paradigmático, porque preconiza um destino culinário concreto, um programa, para um produto-proteína que existe em todo o mundo. Também é importante porque os sucos produzidos no processo valem ouro. A esta extração da coisa primordial os japoneses chamam *umami* – «o sabor do que sabe bem». Na cozinha de tradição da beira-mar, tudo o que se usa é fresquíssimo, quando não mesmo vivo, e tudo é tratado com muita gentileza. Nada de fervuras violentas nem cozeduras prolongadas. O que acontece muito, isso sim, é utilizar diversidade para incrementar o sabor. A cebola está sempre presente, algumas vezes o tomate, a batata de vez em quando, e são esses os fundos, acrescidos de azeite e alho, dos pratos da beira-mar. A caldeirada é uma das suas melhores expressões e, tomada ao pé da letra, é feita apenas com uma proteína, sem água.

### CALDEIRADA DE RAIÁ COM BIVALVES

Aqui está a expressão da sublimidade que a cozinha portuguesa pode alcançar. O caldo obtido – a partir da fervura das espinhas e peles da raia – é tão suave que as crianças adoram. O poejo dá-lhe um toque de frescura e permite a contenção do uso de sal.

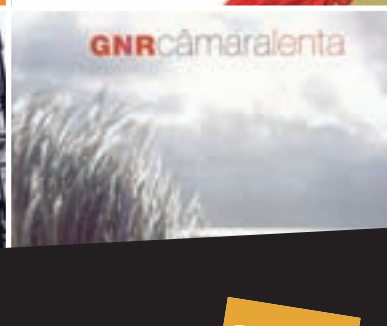
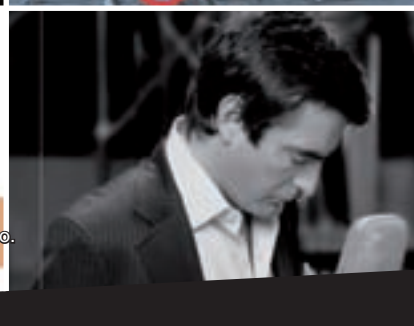


PUBLICIDADE

## FESTA DA MÚSICA FNAC DE 14 DE JUNHO A 4 DE JULHO

Uma seleção de música portuguesa a um preço muito especial.

## FNAC FESTA DA MÚSICA



-5% Descontos em pontos Cartão Fnac. Os pontos têm validade de um ano. Promoção válida até 4 de julho 2012, limitada ao stock existente.

fnac

www.fnac.pt

Descubra o melhor da música também em [fnac.pt](http://fnac.pt)



## O acompanhamento

### ARROZ COM TUDO, TUDO COM ARROZ

Os portugueses adoram arroz. Em muitas casas, é uma presença sistemática em todas as refeições, acompanhando quase tudo. Nunca é demasiado referir que o arroz que é nosso é o carolino. Pela santa, é mais do que tempo de parar com a saga do arroz agulha, sempre que se trata de um prato de tacho, portanto de cozedura prolongada, só porque supostamente não empapa. Sendo bom, o que não empapa é o carolino, se for acariciado por uma gordura na fase inicial, e se lhe der mais espera do que calor no final. Um carolino do Baixo Mondego a produzir um arroz de marisco é inultrapassável. Não custa nada fazer a experiência em casa e a lição fica para toda a vida. Entre os nossos arrozes mais afamados, o de polvo pontifica, especialmente no Norte. O de lapas impera na Madeira, mesmo quando não sabemos bem de onde vêm as lapas. O de cherne ou de robalo, na Nazaré, é de antologia. O de conquilhas, lá em baixo no Algarve, faz-nos suspirar. E muitos outros podiam juntar-se, que cada casa tem o seu. E já agora, não deixa de ser preocupante que tão depressa nos tenhamos rendido aos *risotti*, que pouco têm que ver com o nosso repositório de tradição.

### ARROZ DE LINGUEIRÃO

O mais difícil neste ponto é conseguir que o próprio lingueirão, que tem de entrar vivo, liberte toda a areia que traz. O prato é de origem algarvia.



## O pescador

### DAS MÃOS MAIS CALEJADAS O MELHOR SABOR

As muitas viagens à Terra Nova, bem longe, do outro lado do Atlântico, levaram a que nos bacalhoeiros se desenvolvesse repositório de recorte único no mundo. Os bacalhaus, necessariamente decapitados e escalados para o processo de salga no porão, alimentavam caldos cuidados e saborosos com as suas abas, caras e línguas que, cobichados e esperados por toda a tripulação, eram de comer e chorar por mais. Noutras águas e noutros tempos, extraíam-se uns fígados das raias, levavam-se à sertã com alho e louro, produzindo um molho glorioso que se derramava sobre o peixe e a batata, transformando tudo num pitéu. Pitéu esse que se alardeava de longe, de barco para barco e que se ouvia como «pítáu». Nasceu assim a famosa «raia de pítáu». Na Ericeira nasceu outro estranho hábito: os pescadores enterravam um tubarãozinho por uma ou duas semanas, envolto num pano, que depois é cozido e regado com azeite, que fica branco no contacto com os ácidos da putrefação do peixe. É extraordinário, para quem consegue abstrair-se do cheiro. A grande e sábia comunidade pesqueira de Sesimbra tem um cozido de peixe que faz com ervilhas, como se de um ensopado se tratasse. O sabor é divino.

### CHORA DE LÍNGUAS DE BACALHAU

Ao caldo de caras de bacalhau junta-se tomate, cebola e alho, para ganhar corpo. As línguas são colocadas quando a massinha estiver a cinco minutos de estar cozida. Típico da Figueira da Foz.







## As leguminosas

### O GRÃO E O FEIJÃO DO NOSSO CONTENTAMENTO

**H**abituíamo-nos tanto que já nem reparamos na utilização de excelência que se dá ao grão quando o comemos com bacalhau. Da salada fria até à versão natalícia do bacalhau cozido. A sageza desta declinação é simples: vem do facto de a batata ser muito recente na alimentação humana. Além disso, o sabor resulta totalmente diferente consoante se utilize feijão, feijoca, grão-de-bico ou outra leguminosa, em detrimento da batata ou arroz. Os chocos cortados às tiras resultam em feijoada feliz, especialmente em cima de um refogado de alho e louro. O arroz de feijoca que se faz em Trás-os-Montes é uma das melhores companhias para as pataniscas de bacalhau. E o atum com feijão frade parece petisco remoto, dos tempos do paraíso. Muitos foram os petiscos, já agora, que receberam honras de companhia feijoqueira. É o caso, por exemplo, dos caracóis, canilhas e búzios. O que se tasquinhava à mão passou para a batuta do talher.

#### FEIJOADA DE BÚZIOS

É fundamental utilizar feijão catarino, demolido de um dia para o outro. Os búzios devem ser bem grandes e cozidos devagar até ficarem tenros.



## O mar e a terra

### CASAMENTO PERFEITO

**E**sgotadas as forragens e o alimento dos porcos em terras algarvias, houve que dar aos recos preparados à base de peixe. Eles gostaram, como gostam de tudo, e comeram. Perante o gosto da carne resultante, decidiu o génio popular elaborar um prato com amêijoas. Depois do bom sabor, nasceu a boa apresentação, num prato de aspeto festivo. As combinações mar e terra têm praticamente todas esta génese. Provavelmente, a galinha com conquilhas, prato secular, também nasceu assim. Ou ao contrário: quem sabe se não era preciso amaciar as fibras e os cheiros de uma qualquer galinha velha... Certo é que resulta e bem. Alguns *chefs* de primeira linha têm-se debruçado sobre este assunto mas não o suficiente. Ainda ninguém explorou, por exemplo as ovas de peixe em conjugação com proteína de terra firme, com resultados felizes e consistentes. Lá iremos...

#### GALINHA COM CONQUILHAS

A galinha é frita em banha e azeite, depois cortada em pedaços, terminando na cataplana com as conquilhas.

A *Notícias Magazine* agradece ao restaurante Spazio Buondi a cedência do espaço para a realização das fotografias.