

CAPA



Natal, saboroso Natal

O bacalhau, que é muito nosso, tinha de lá estar. Depois houve pato, à maneira de Trás-os-Montes, a confortar o estômago e, para adoçar a boca, uns sonhos que toda a justiça fizeram ao nome. O chefe de cozinha Miguel Castro e Silva aceitou o convite da VISÃO Se7e para fazer uma ementa de Natal e, nós, ainda nos deliciámos com a conversa

POR INÊS BELO FOTO MÁRIO JOÃO ibelo@visao.impresa.pt

E

Está tudo impecavelmente organizado nesta cozinha de chefe. Ingredientes identificados em caixas herméticas, frescos arrumados ao milímetro no frio, emulsões várias prontas a usar, facas e demais utensílios divididos por gavetas, taças de inox para um lado, louças e pratos para outro, tudo à mão de semear. E da mesma forma que o ambiente se agita no momento de preparar um prato, tudo volta ao seu devido lugar como se nada se tivesse passado. Cada um sabe a sua função, ninguém se atrapalha. No centro deste palco – que neste dia a cheirar a Natal, é a cozinha do restaurante Less, aberto há um ano dentro da Embaixada, no Príncipe Real, em Lisboa –, está o maestro, apregoe-se já o seu gosto e talento para a música. Miguel Castro e Silva, 55 anos, primeira geração de cozinheiros que, com Vítor Sobral e Joaquim Figueiredo, atribuem-se os devidos créditos, pôs a gastronomia portuguesa a falar mais alto e abriu caminho às gerações seguintes, alguns a brilhar agora no firmamento do Guia Michelin.

Na bancada, a *mise-en-place* está no ponto. Cebola descascada, malagueta, coentros, tomate escaldado e as postas de bacalhau,

cura de quatro meses, demolhadas, em várias águas, por 48 horas no frigorífico. Quando telefonámos a Miguel Castro e Silva, a convidá-lo para fazer uma ementa de Natal, receitas incluídas, este foi o único ingrediente que sabia que não podia faltar, ó inevitabilidade à mesa portuguesa. Mas de que forma? Mais ou menos tradicional? É que se há assunto que tem “pano para mangas”, é este do bacalhau, diz o chefe. E também regras, como a forma correta de o cozer, que não se cansa de repetir: panela com água a ferver, bacalhau lá para dentro, deixar levantar fervura e desligar o lume. Quinze minutos depois, está pronto a servir. “As pessoas tendem a juntá-lo com as couves, nada mais errado porque cada ingrediente tem o seu tempo de cozedura”, explica, enquanto vai picando finamente a cebola. O truque? Corta-se ao meio, tira-se o olho e fazem-se vários cortes na vertical, deixando inteira a parte de trás para que não desmanche. Ponta dos dedos para dentro, é só voltar a cortar muito miudinho que sai na perfeição. Lição aprendida, chefe. Castro e Silva decidiu-se por um tártaro de bacalhau, a servir de entrada, e depois de preparar todos os ingredientes, espreeita o tacho posto em lume brando vai para quase uma hora. As pernas de pato, em molho de vinhos com azeitonas e canela, estão quase prontas. “É uma versão de uma receita tradicional do Norte de Portugal, da região de Trás-os-Montes, pouco conhecida. Já a faço há muitos anos”.

À mesa nos entendemos

Se há altura do ano em que Miguel Castro e Silva não cozinha – e são muito poucas as vezes em que tal acontece – é precisamente no Natal, quando se refugia na aldeia da mulher, perto do Sabugal, onde tudo fica por conta da sogra e das tias da família de Graça. E se calha a ir ao Porto, cidade onde nasceu e vivem os seus pais, é para comer o ganso assado, os biscoitos de gengibre e o bolo de mel bem ao jeito da tradição alemã herdada da mãe, e ainda o bolo inglês feito a preceito, segundo a receita da avó nascida no País de Gales. Miguel Castro e Silva diz que começou tarde nesta profissão. Aos 31 anos, para ser preciso, depois de ter feito do mundo a sua casa e numa altura em que “ser cozinheiro era chocante, sobretudo numa família de média burguesia do Porto”. A música sempre o acompanhou – primeiro ao piano,

Panela com água a ferver, bacalhau lá para dentro, deixar levantar fervura e desligar o lume. Quinze minutos depois, está pronto a servir. “As pessoas tendem a juntar o bacalhau com as couves, nada mais errado porque cada ingrediente tem o seu tempo de cozedura”, diz Miguel Castro e Silva

depois no baixo e até como técnico de som, ficando para a posteridade a participação no primeiro disco de António Variações. E ainda tentou a formação em Biologia, na Universidade de Kiel, na Alemanha, por onde andou dois anos. O percurso profissional passou pela indústria têxtil, numa empresa com sede na Suíça, há de contar-nos, já sentados à mesa, acompanhados por um tinto e um branco Ribeiro Santo, da região do Dão, feito em parceria com o enólogo Carlos Lucas. “A minha cultura não era a cozinha portuguesa”, conta. E no entanto foi por ela que se interessou. “Estava mal tratada e reduzia-se a meia dúzia de pratos. Bacalhau (cozido ou à Brás), feijoada, filetes (de pescada ou de polvo, essa grande ‘inovação’, pois então), o cozido, o bife”. O que para si é diferenciador na nossa cozinha é “o uso das ervas aromáticas” – de que foi pioneiro em Portugal, “chegaram a dizer que o que fazia era cozinha francesa” – e as diferentes utilizações dos milhos, do pão, do grão-de-bico, da couve portuguesa ou dos cogumelos selvagens, “que hoje custam mais do que um quilo de carne”. Destes, e de outros produtos, nos fala o livro *Na Cozinha de Miguel Castro e Silva*, acabado de editar (ver página 10 desta edição), a reunir 48 ingredientes, muitos considerados menos nobres, “mas tão interessantes quanto o robalo ou o porco alentejano”. Perdeu-se um músico e um cientista, ganhou-se a dobrar na gastronomia.

Fazer sonhos em Nova Iorque

Não há lugar a grandes improvisos no que à doçaria diz respeito. E tudo uma questão de química e os sonhos que fez para nós, envoltos em açúcar e canela sem pinga de gordura, seguiram à risca os pesos e todos os passos certinhos. “Estão mesmo bons”, nota Miguel Castro e Silva, que agora anda mais atento à saúde. Deixou de fumar, tem mais cuidado consigo. E está cheio de ideias e projetos, preparando-se para abrir, no ano que vem, mais um restaurante em Lisboa (além do Less, Miguel tem o deCastro Flores, na Praça das Flores, e um balcão no Mercado da Ribeira). Adianta que não fica muito longe de onde estamos, o Príncipe Real. Por ora, está de partida para Hong Kong, onde por estes dias está a cozinhar. Foi convidado para fazer o jantar de gala dos 150 anos do Clube Lusitano, e também vários pratos que vão integrar a ementa do restaurante daquela que é a casa dos lusodescendentes na antiga colónia britânica. Dali, parte depois para Nova Iorque, onde vai passar o Natal com a filha Rita. “Ela já convidou uma amiga, sul-americana, para se juntar a nós e estão todas contentes porque vou ser eu a cozinhar. Vou fazer sonhos e fazer sonhar. Assim espero.” E assim será. Feliz Natal. 





Na tábua azul, Miguel Castro e Silva começa por preparar todos os ingredientes do tártaro de bacalhau (*foto à esquerda, em cima*). Depois de tudo cortado, o chefe mistura os pequenos cubos numa taça, temperando com sumo de lima e azeite (*ao meio*). Para prato principal, escolheu perna de pato com azeitonas e canela, a sua versão de uma receita tradicional do Norte de Portugal, da região de Trás-os-Montes (*em baixo*)

Foi na cozinha do restaurante Less, na Embaixada, no Príncipe Real, em Lisboa, que Miguel Castro e Silva preparou a ementa de Natal que incluiu um clássico: sonhos (*em cima e à direita*)





TÁRTARO DE BACALHAU

INGREDIENTES

Para 4 pessoas

- 600 g bacalhau demolhado
- 150 g tomate maduro, escaldado para tirar a pele
- 75 ml sumo de lima
- 75 g azeite
- 1 cebola roxa pequena
- 1 malagueta vermelha
- Coentros
- Rebentos de rabanete

PREPARAÇÃO

Retirar as espinhas e a pele ao bacalhau e cortar em cubos. Picar finamente a cebola e os coentros. Retirar as sementes da malagueta, cortar em tiras pequenas e picar. Cortar o tomate em quatro, retirar as sementes e cortar em cubos. Numa taça, envolver o bacalhau com os restantes ingredientes e temperar com o sumo de lima e azeite. No prato, enformar em aro médio e decorar com os rebentos.





PATO COM AZEITONAS E CANELA

INGREDIENTES

Para 4 pessoas

- 4 pernas de pato grandes
- 1 cebola grande
- 100 g bacon
- 100 ml vinho tinto
- 100 ml vinho do Porto Ruby
- 4 paus de canela
- Alecrim
- 24 azeitonas verdes

PREPARAÇÃO

Corar as pernas, temperadas de sal, em lume brando, para derreter alguma gordura. Reservar. No mesmo tacho colocar a cebola e o bacon picados. Deixar suar. Adicionar os vinhos e deixar levantar fervura. Baixar o lume, juntar as pernas de pato, a canela e um pouco de alecrim. Tapar e deixar cozinhar por uma hora em lume brando. No fim, adicionar as azeitonas.

Sugestão de acompanhamento: chips de batata. A melhor variedade de batata para fritar é a agria, cortada com pele para dar mais sabor, e a vitelotte, de cor roxa.



SONHOS

INGREDIENTES

Rende 80 unidades

- 250 ml caldo de abóbora
- 250 ml leite
- 250 g manteiga sem sal
- 350 g farinha sem fermento
- 10 g fermento
- 10 ovos
- Um pouco de sal

Para o caldo de abóbora

- 250 ml água
- 50 g abóbora limpa
- Casca de limão e laranja
- 1 pau de canela

PREPARAÇÃO

Caldo de abóbora: Cozer a abóbora na água com os restantes ingredientes, retirar as cascas e o pau de canela e triturar.

Sonhos: Levar o caldo de abóbora a ferver com o leite e a manteiga. Deitar de uma só vez a farinha peneirada, já com o sal e fermento, e envolver. Apagar o lume e trabalhar com a colher de pau até formar uma bola. Colocar a massa na batedeira e bater um pouco até que esteja morna. Incorporar os ovos, um a um. Com a ajuda de duas colheres, moldar a massa em pequenas bolas e fritar na frigideira a 150° C durante uns sete minutos. Colocar num tabuleiro sobre papel absorvente. Servir polvilhados com açúcar e canela. Pode guardar a massa no frigorífico, máximo três dias, e ir fritando a quantidade desejada.



Alimento para a alma

Uma seleção de cinco novos livros sobre gastronomia, a pensar nos presentes de Natal ou para proveito próprio

POR **INÊS BELO** ibelo@visao.impresa.pt



As Receitas de Natal de Jamie Oliver

Jamie Oliver

Vem com dedicatória, o novo livro de Jamie Oliver, a reunir receitas natalícias. O chefe de cozinha recorda a sua "sempre esfuziante" avó Betty e diz que este é o culminar de 17 anos a aperfeiçoar receitas, truques e dicas para o Natal – tantos quantos os livros que já escreveu. Do longo índice constam esplêndidas entradas, pratos principais, alternativas para vegans e vegetarianos, ideias para cozinhar batatas e vegetais, molhos e acompanhamentos, formas criativas para aproveitar as sobras e sobremesas. Pontuado de fotos em família, antigas e atuais, Jamie Oliver acrescentou-lhe ainda uma lista de presentes caseiros, iguarias para picar e bebidas.

Porto Editora > 408 págs. > €24,75

Os 100 Melhores Azeites de Portugal

Edgardo Pacheco

Está ao nível do vinho o mundo do azeite, com "castas" (que, neste caso, colhem o nome de variedades), regiões DOP, aromas e sabores diferenciados. E que implicam, também, todo um saber: de onde vêm, como prová-los, como detetar o picante ou o amargo (as notas dominantes) ou perceber com que pratos casam melhor. O livro do jornalista Edgardo Pacheco é, assim, uma espécie de curso de iniciação à cultura do azeite, até porque, diz o autor, o mercado português assim o pede, rivalizando atualmente com o grego, o espanhol e até o italiano. O livro inclui uma seleção dos 100 melhores azeites virgem extra que representam, considera Pacheco, o que de melhor se produz por cá, terminando com 25 receitas de 25 chefes de cozinha.

Lua de Papel > 304 págs. > €22



Na Cozinha de Miguel Castro e Silva

Miguel Castro e Silva e Augusto Freitas de Sousa

Diz Maria de Lourdes Modesto, no prefácio, que depois de ler o livro, lhe pareceu mais adequado o título Sonata para a Cozinha Portuguesa. Desde logo porque a música é a primeira paixão de Miguel Castro e Silva, depois porque o livro, que tem como fio condutor a cozinha portuguesa, tem a música que Modesto gosta de ouvir à mesa dos restaurantes portugueses. Na Cozinha de Miguel Castro e Silva é um livro conversado entre o chefe e o jornalista Augusto Freitas de Sousa que, a partir de 48 ingredientes, partilham histórias e receitas – do mar, da terra e do céu, onde até mora um toucinho. Está lá o bacalhau, o cabrito, o porco alentejano, os carapaus e a sardinha, mas também os produtos ditos secundários que, para Castro e Silva, são a parte mais interessante da nossa gastronomia: o grão-de-bico, o pão, a sêmola de milho, a couve coração ou os cogumelos selvagens.

Lua de Papel > 256 págs. > €22,90

A Doçaria Portuguesa Norte

Cristina Castro

Trata-se do primeiro de cinco volumes de uma coleção que, completada, fará o inventário da doçaria portuguesa – não só a clássica mas também a de tradição mais recente, a dita popular e a conventual, mais ou menos conhecida. O trabalho de investigação, ao qual Cristina Castro está dedicada vai para dois anos, foi sendo divulgado no site www.noponto.pt através de pequenos vídeos. Neste primeiro livro, com prefácio de Virgílio Nogueira Gomes e fotografias de Gonçalo Barriga, conta-se a origem de 157 doces, tradições e locais onde os adquirir. Contém apenas nove receitas (não é esse o propósito), cedidas por familiares e ilustradas por Ana Gil.

Ficta Editora > 312 págs. > €32



Cinco Séculos à Mesa

Guida Cândido

Como todos os livros de cozinha de hoje, tem imagens apetitosas e receitas testadas. E, além disso, tem ainda muita memória lá dentro. *Cinco Séculos à Mesa* reúne 50 receitas de cinco livros de cozinha fundamentais na história da alimentação em Portugal: *O Livro de Cozinha da Infanta D. Maria de Portugal* (séculos XV e XVI), *Arte de Cozinha*, de Domingos Rodrigues (1680), *Cozinheiro Moderno*, de Lucas Rigaud (1780), *O Cozinheiro dos Cozinheiros*, de Paul Plantier (1870) e *O Livro de Mestre João Ribeiro* (1996). A autora, Guida Cândido, fotógrafa e investigadora, não vai em modas e insiste em preservar a memória e, nisso, tem todo o mérito.

S.B.L.

Dom Quixote > 256 págs. > €24,90

NATAL COM TODOS

Em exclusivo para
a VISÃO Se7e, o chefe
Miguel Castro e Silva
preparou uma Consoada
cheia de tradição:
bacalhau, pato à maneira
de Trás-os-Montes
e uma receita de sonhos
que fazem mesmo sonhar





VISÃO SE7E

Natal com todos

Em exclusivo,
o chefe Miguel
Castro e Silva
preparou uma
Consoada