

HÉCTOR ABAD

# Livro de receitas para mulheres tristes

*Tradução*

Sérgio Molina  
Rubia Prates Goldoni



Copyright © 1996 by Héctor Abad Faciolince

Publicado mediante acordo com Literarische Agentur Mertin Inh. Nicole Witt e. K., Frankfurt am Main, Alemanha

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

*Título original*

Tratado de culinaria para mujeres tristes

*Capa*

Mariana Newlands

*Foto de capa*

© Edwards, Laura/The food passionates/ Corbis (DC)/ Latinstock

*Preparação*

Lívia Deorsola

*Revisão*

Mariana Nogueira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Abad, Héctor

Livro de receitas para mulheres tristes / Héctor Abad ; tradução  
Sérgio Molina, Rubia Prates Goldoni — 1<sup>ª</sup>ed — São Paulo : Companhia  
das Letras, 2012.

Título original: Tratado de culinaria para mujeres tristes

ISBN 978-85-359-2083-3

1 Contos colombianos I Título

---

12-02770

CDD-CO863

Índice para catálogo sistemático:

1 Contos : Literatura colombiana co863

[2012]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORASCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista 702 cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

[www.companhiadasletras.com.br](http://www.companhiadasletras.com.br)

[www.blogdacompanhia.com.br](http://www.blogdacompanhia.com.br)

**N**inguém tem a receita da felicidade. Na hora infeliz, de nada valerão os mais elaborados cozidos do contentamento. Se para algumas mulheres a tristeza é até motor do apetite, não convém empanturrar-se nos dias de angústia. O alimento, na infelicidade, não é assimilado e cria gordura. As mais saudáveis beberagens liberam seu veneno quando tomadas por uma mulher aflita.

Hábito salutar é jejuar nos dias de desgraça.

Contudo, no meu largo trato com frutos e verduras, com ervas e raízes, com músculos e vísceras de diversos animais silvestres e domésticos, descobri alguns atalhos de consolação. São cozimentos simples e de baixíssimo risco. Tome-os, no entanto, com cautela: o melhor remédio, para algumas, é veneno. Mas faça a prova, tente. Não é bom você afagar sua infelicidade passivamente. A tristeza constipa. Recorra ao purgante das lágrimas, não fuja do suor. Findo o jejum, prove minhas receitas.

Minha fórmula é confusa. Constatei que em minha arte poucas regras se confirmam. Desconfie de mim, não cozinhe

minhas poções se a sombra de uma dúvida a assaltar. Mas leia este falacioso ensaio de feitiçaria: o encantamento, se valer, nada mais é que seu som — o que cura é o ar que as palavras emanam.

Nas tardes de chuva fina e persistente, se o amado estiver longe e o peso invisível de sua ausência for insuportável, colha de sua horta 28 folhas novas de melissa e leve-as ao fogo num litro de água, para um chá. Quando a água ferver deixe o vapor molhar a polpa de seus dedos e mexa três vezes com uma colher de pau. Tire do fogo e deixe descansar por dois minutos. Não ponha açúcar, beba gole a gole de costas para a tarde, numa xícara branca. Se depois de meio litro você não notar certo alívio atrás do esterno, requente o chá e acrescente duas colheres de raspas de rapadura. Se no fim da tarde a agonia persistir, pode ter certeza de que ele não vai voltar. Ou vai voltar outra tarde, e já muito mudado.

**V**ocê faz piruetas com o corpo e com a imaginação para fugir da tristeza. Mas quem disse que é proibido ficar triste? Na verdade, muitas vezes não há nada mais sensato do que ficar triste; todo dia acontece alguma coisa, com os outros ou com a gente, que não tem remédio, ou melhor, só tem esse antigo e único remédio que é sentir tristeza.

Não deixe ninguém receitar alegria como quem prescreve um tratamento de antibióticos ou colheradas de água do mar de estômago vazio. Se você deixar que tratem sua tristeza como se fosse uma perversão, ou no melhor dos casos como uma doença, estará perdida: além de triste, se sentirá culpada. E você não tem culpa de sua tristeza. Não é normal você sentir dor quando se corta? Sua pele não arde quando leva uma lambada?

Pois é assim mesmo o mundo, a vaga sucessão dos fatos que acontecem (e dos que não acontecem) vai criando um fundo de melancolia. Como já dizia o poeta Leopardi: “Assim como o ar preenche o espaço entre as coisas, a melancolia preenche os intervalos entre uma alegria e outra”.

Viva sua tristeza, apalpe-a, desfolhe-a em seus olhos, molhe-a com lágrimas, envolva-a em gritos ou em silêncio, copie-a em cadernos, grave-a em seu corpo, nos poros de sua pele. Pois só se você não se defender é que ela fugirá, aos poucos, para além do centro de sua dor íntima.

E para degustar sua tristeza vou recomendar também um prato melancólico: couve-flor em névoa. Trata-se de cozinhar essa flor branca, triste e consistente, no vapor. Devagar, com o cheiro do hálito que a boca exala nas lamentações, ela vai cozinhando até ficar macia. E envolta em névoa, em seu vapor fumegante, acrescente azeite e alho e um pouco de pimenta, e salgue com suas próprias lágrimas. Então saboreie essa flor lentamente, abocanhando-a no garfo, e chore mais, e mais ainda, que no fim ela sugará sua melancolia sem deixar você seca, sem deixá-la tranquila, sem roubar a única coisa que é sua nesse momento, a única coisa que ninguém nunca poderá tirar de você, a sua tristeza; mas com a sensação de ter compartilhado com essa flor imarcescível, com essa flor absurda, pré-histórica, com essa flor que os namorados nunca pedem nas floriculturas, com essa flor de couve que ninguém põe nos vasos, com essa anomalia, com essa tristeza florida, sua própria tristeza de couve-flor, de planta triste e melancólica.

O peso dos anos, como uma pedra antiga, um dia cairá a seus pés do alto do insondável tempo. Sente-se se estiver deitada, levante-se se estiver sentada e corra até um regato de água (se conseguir achar) pura e transparente. Incline-se e beba na concha da mão até sentir, irrefreável, a sede inversa do vômito. Não suje o regato, lave o rosto sem macular seu leito. Volte para casa e jejue até o amanhecer seguinte. Reserve toda a urina da noite e bem cedo regue com ela seu pé de alfavaca. Sem recuperar a juventude, você será mais jovem.

**U**m dia você vai querer, por motivos que você e eu sabemos, que seu austero comensal solte a língua e pronuncie recônditas palavras. Alerto que, se quer forçá-lo, por força terá também que usar o sangue.

Já decidida, peça ao carrasco das reses um lombo um tanto curado de novilho adulto (de pelo menos três anos). Corte-o em fatias da espessura dos quatro dedos de sua mão, excluindo o polegar. Deixe-as de sol a sol ao ar livre mas à sombra, só cobertas com uma rede para afastar as moscas. Arranje também muita pimenta-do-reino que, pouco antes do banquete, você triturará no pilão sem deixá-la muito fina.

Ossos e miúdos do bovino servirão para fazer um caldo forte. Cada fatia receberá uma grande colherada de pimenta moída.

Estando já o comensal à mesa, entretido com alguma alface, ponha na frigideira azeite e manteiga e coloque delicadamente os pedaços de lombo sem mexê-los, nem sequer tocá-los, a fogo vivo, um minuto e meio de cada lado. Depois de três minutos,

tire-os do fogo e, reservando a carne num prato, cubra cada fatia com a porção de pimenta estipulada.

Despeje então uma taça de brandy bem cheia na frigideira, e junte um pouco daquele caldo, como já disse, bem forte. Deposite os pedaços do lombinho de volta na frigideira e deixe o líquido evaporar bem devagar por mais três minutos. Findo esse tempo, acrescente uma colher de creme de leite para cada fatia de carne e deixe o molho engrossar sem que levante fervura.

Ponha tudo numa travessa e leve à mesa. Acompanha-se com pão e purê de batata. O vinho deve ser tinto, de uvas vindimadas antes do quinto ano e depois do terceiro. Esse líquido rubro mais o rubríssimo sangue da rês afrouxarão a língua do comensal mais prudente e taciturno.

A receita é segura. Mas, para que seja infalível, há uma condição a ser levada em conta: o creme do molho deve ser do leite da mesma vaca que pariu a rês sacrificada. Não sendo assim, o comensal de qualquer modo falará, mas talvez não diga o que você espera.

Se quiser que outros lábios sejam generosos, abra também os seus.

**P**oucas mulheres ignoram a arte dos olhos: o olhar. Ou a aprendem olhando, ou já nascem com ela do ventre da mãe. Para o brilho do olhar darei uma receita de provável eficácia e improvável dano. Consiste em lavar os olhos com uma solução de duas pitadas de sal por litro de água fervida. Sei que uma coisa assim tão simples não parecerá mágica. A simplicidade inspira desconfiança; é por isso que os feiticeiros, curandeiros e médicos vivem inventando palavras e esconjurados bem altissonantes: ninguém acredita no que é simples. Lave então os olhos com aquele preparado, e enquanto os lava pronuncie esta prece de misterioso feitiço: Inócuo antolho, iníquo abrolho, dá-me a luz do olho!

Mais nítidas serão as cores da sua íris, mais transparente a córnea, mais livres os cílios, mais branco o branco que emoldura o mais brilhante prisma do cristalino. E tão luminoso será seu olhar, que quem por um instante chegar a vislumbrar suas pupilas só poderá pestanejar de espanto.

**S**e um dia você adoecer de palavras, coisa que acontece com todo mundo, e ficar farta de ouvi-las, de dizê-las; se qualquer uma que escolher lhe parecer gasta, sem brilho, deficiente; se sentir náusea ao ouvir um “horrível” ou “divino” sobre qualquer assunto, não será com uma sopa de letras, claro, que vai se curar.

Deve fazer o seguinte: cozinhar um prato de espaguete *al dente* e temperá-lo com o molho mais simples — alho, azeite e pimenta vermelha. Sobre a massa já misturada a esses ingredientes, por mais que a etiqueta o condene, rale uma camada de queijo pecorino. Do lado direito do prato fundo cheio de espaguete assim temperado, ponha um livro aberto. Do lado esquerdo, ponha um livro aberto. À frente, um copo cheio de vinho tinto seco. Qualquer outra companhia não é recomendável. Vire ao acaso as páginas de ambos os livros, mas os dois deverão ser de poesia. Só os bons poetas nos curam do fastio de palavras. Só a comida simples e essencial nos cura da saturação da gula.