



YOTAM OTTOLENGHI

COMIDA DE VERDADE

TRADUÇÃO ISABELLA PACHECO



COMPANHIA DE MESA

SUMÁRIO

<i>INTRODUÇÃO</i>	6
-------------------	---

MISTURAR	12
----------	----

AO VAPOR	48
----------	----

BRANQUEAR	64
-----------	----

COZINHAR	84
----------	----

BRASEAR	126
---------	-----

GRELHAR	148
---------	-----

ASSAR	168
-------	-----

FRITAR	194
--------	-----

AMASSAR	228
---------	-----

FRIGIR	248
--------	-----

AO FORNO	268
----------	-----

ADOÇAR	296
--------	-----

<i>ÍNDICE REMISSIVO</i>	346
-------------------------	-----

<i>AGRADECIMENTOS</i>	352
-----------------------	-----

INTRODUÇÃO

O RENASCIMENTO DOS VEGETAIS

Azeitonas verdes carnudas no azeite; marinado de shoyu e pimenta dedo-de-moça; grão-de-bico amassado com ervilha; molho picante com páprica defumada; quinoa, trigoilho e trigo-sarraceno combinados com um molho cítrico; sorvete de tahine com halvah; suflês; funcho assado em agraço; saladas vietnamitas e molhos libaneses; iogurte espesso sobre berinjela defumada... Poderia continuar durante horas fazendo essa lista complexa, infinita e estimulante. Porém, eu nem sempre soube dessa infinidade de possibilidades, levei certo tempo para descobri-las.

Agora percebo que, conforme ficamos mais velhos, deixamos de ter medo de algumas coisas que nos assustavam completamente. Quando eu era pequeno, por exemplo, não conseguia ficar sozinho. Achava aterrorizante — não a experiência em si, pois nunca fiquei totalmente só, mas a ideia. Evitei ferozmente ficar desacompanhado até os meus vinte anos: eu sempre tinha um “plano.” Quando enfim me forcei a encarar essa situação, descobri, evidentemente, não só que minha preocupação era infundada, mas também que eu podia aproveitar meu tempo sozinho.

Em 2006, ao ter de enfrentar o desafio de escrever receitas vegetarianas semanais para o jornal *The Guardian*, fui tomado por dois medos paralisantes.

Primeiro, eu não queria ser estereotipado como alguém que só cozinha vegetais. Naquela época, e de certa forma ainda hoje, vegetais e legumes não eram a escolha principal de muitos cozinheiros. Carnes e peixes eram os heróis em muitas cozinhas. Recebiam “tratamento de celebridade” em termos de atenção e afeição; os vegetais eram coadjuvantes, quando muito.

Ainda assim, eu mergulhei de cabeça e, felizmente, à medida que fui crescendo e lidando com meu medo, o universo gastronômico também foi se desenvolvendo. Nós já evoluímos muito desde 2006. De maneira geral, cada vez mais carnívoros de carteirinha — incluindo chefs — ficam felizes em apreciar verduras, grãos e legumes. E isso ocorre por diversos motivos relacionados à redução do consumo de carne, como o bem-estar animal, mas também ao meio ambiente, à sustentabilidade e à saúde. Contudo, estou convencido de que o motivo real é um incentivo ainda maior, que tem a ver com o meu segundo grande medo quando aceitei escrever a coluna do jornal: a falta de ideias.

Foi logo na segunda semana como colunista vegetariano que senti o arrepio na espinha. De repente, percebi que só tinha quatro receitas na manga — o suficiente para um mês — e depois disso, mais nada! Na minha inexperiência como escritor de receitas, achei que havia um número finito de ideias para receitas vegetarianas, e que não demoraria muito para que eu as esgotasse.

De jeito nenhum! Assim que consegui abrir os olhos, comecei a descobrir um mundo de ingredientes e técnicas, pratos e habilidades que me abasteciam de informações e combustível incessantemente. E eu não era o único. Muitas

pessoas — a princípio entediadas pela natureza limitadora do assunto em questão (afinal, jamais nos perguntam em um restaurante como gostaríamos do ponto de cozimento da nossa couve-flor: ao ponto ou bem cozida) — começaram a desbravar um novo universo de culinárias, pratos e ingredientes que transformam os vegetais em estrelas de cinema.

Assim como eu, outros cozinheiros têm encontrado na abundância dos vegetais e na forma de cozinhá-los a garantia de um grande negócio. Estão descobrindo as diferentes variedades de pimenta, coalhadas, novos tipos de frutas cítricas, cereais integrais, condimentos japoneses e temperos norte-africanos, a variedade de massas secas e o preparo de massas frescas. Estão empolgados em explorar mercados e lojas especializadas, em procurar na internet uma erva exótica ou uma marca específica de curry. Leem livros de culinária e assistem a programas de TV que exploram tendências na cozinha e técnicas complexas de assar. São inúmeras opções para a vida vegetariana — que é variada e excitante.





TRANSFORMANDO IDEIAS EM RECEITAS

Minha inspiração para receitas vem de diversas formas. Quando viajo, estou sempre à procura de novas ideias. Da Tunísia fiz questão de voltar com um método certo para fazer *harissa*; férias na praia na Tailândia são breves (para a tristeza do meu companheiro Karl), em função da busca pela melhor omelete de ostras do mundo, em Bangcoc.

Minha coleção de livros e revistas de culinária me leva para jornadas pelas mentes criativas de outros cozinheiros. Pode surgir por meio de uma imagem ou uma ideia que encontro — uma combinação de azedinha com sementes de mostarda, por exemplo, ou cenouras assadas com laranja —, que desperta uma corrente de reações e resulta em um prato novo. Nos últimos anos, fiz uma longa viagem ao Irã pelas páginas de alguns dos meus livros preferidos (posso mencionar o maravilhoso *Food of Life*, de Najmieh Batmanglij?); fiz passeios semelhantes pelo Líbano e pelo Japão (*Sushi and Beyond*, de Michael Booth, é exemplar); e tomei conhecimento do uso de inúmeros grãos incomuns (por meio do livro *Whole Grains for a New Generation*, de Liana Krissoff) e vegetais (*Vegetable Literacy*, de Deborah Madison).

Meus parceiros de trabalho nos restaurantes Ottolenghi e NOPI — os chefs Sami, Helen e muitos outros — também me estimulam constantemente com suas ideias, que se transformam em pratos e produtos que servimos nos restaurantes e vendemos em nossas lojas.

O principal do conteúdo deste livro é a maneira como as ideias iniciais viram receitas de fato. Desde o meu livro *Plenty* e as minhas primeiras colunas no *The Guardian*, expandi meu leque de ingredientes e técnicas e mudei minha forma de trabalhar, e o *Comida de verdade* é o resultado e a expressão dessa mudança.

No começo, tudo foi muito simples (como costuma ser). Em um dia de teste de receita, eu acordava cedo e saía para comprar ingredientes. Então voltava para casa, tirava tudo das sacolas, fazia anotações e separava meus ingredientes principais para começar a cozinhar e rascunhar as ideias. No início da tarde, limpava a cozinha e ia para o computador escrever as receitas. No fim da tarde, eu já tinha duas receitas prontas, quiçá três, se estivesse em um dia eficiente e sortudo.

Conforme aumentou o número de compras e de receitas a serem escritas, precisei de ajuda, e foi quando Tara entrou na jogada. Porém, em determinado momento, toda



essa atividade não cabia mais na cozinha da minha casa: pobre Karl, sua casa virou um grande laboratório culinário, de pratos com comida semidegustada. Não havia muitas refeições “de verdade”.

Há dois anos, alugamos um galpão em Camden, no centro de Londres, ao lado da padaria Ottolenghi, e o transformamos na cozinha oficial para testes. A história desses últimos dois anos — assim como do livro *Comida de verdade* — é, de muitas maneiras, a do Galpão 21, onde as receitas apresentadas aqui foram concebidas, testadas, provadas, avaliadas e então finalmente lançadas no mundo. É também uma história de crescimento: do meu livro anterior, *Plenty*, uma aventura solo, para o *Comida de verdade*, um projeto em grupo.

O CENÁRIO E OS PERSONAGENS PRINCIPAIS

O “núcleo” Ottolenghi hoje ocupa três galpões em Camden. O primeiro, ocupado em 2007, chamamos de “padaria”, embora seja muito mais do que isso: é a “casa de máquinas” por trás dos restaurantes Ottolenghi e NOPI.

Se você por acaso entrar no Galpão 20, provavelmente irá deparar com Artur, com fones de ouvido permanentes, descascando e espremendo limões-sicilianos: litro por litro do líquido amarelo nebuloso, com o qual nosso pequeno império é reinado. Em seguida, você encontrará Aga usando uma touca e enrolando *grissinis*. No andar de cima, Mariusz e Irek despejam uma quantidade gigantesca de manteiga em massas de brioche e croissant ou folhadas. À noite, Carlos enfileira grandes fôrmas quadradas com creme de amêndoas e ruibarbo, enquanto Robert preenche cestas de pães com uma massa aerada. Seja relativo a massas, geleias, coalhadas ou chocolates, 24 horas por dia há alguma coisa acontecendo no Galpão 20.

À esquerda, fica o mais novo integrante da família, o Galpão 22, onde Maria trabalha na dominação do mundo pela internet: uma recém-aberta loja virtual da Ottolenghi disponibiliza todos esses ingredientes exóticos, que fazem as pessoas nos amar ou nos detestar por tê-los introduzido em sua vida. No andar de cima há um pequeno escritório administrativo e financeiro, conduzido por Angelita, conforme nos aproximamos cada vez mais de uma matriz corporativa.

O Galpão 21 é o núcleo criativo, de onde surgem ideias para pratos, receitas e muitos de nossos produtos. Todos os dias, couves-rábano são picadas, grãos-de-bico hidratados, iogurtes são misturados com ervas, ou um pernil de cordeiro vai ao forno com um vegetal da estação e uma garrafa de vinho. Ao meio-dia, normalmente já temos alguns pratos prontos para serem provados.



Todos os funcionários do escritório se reúnem para uma degustação para opinar. Lucy, que fica no comando das vendas do Ottolenghi e da minha vida em geral, não é difícil de agradar, mas é observadora; Sarah normalmente é mais severa, mas fica sempre feliz ao ser surpreendida por um caso perdido; Tara tende a nos dar veredictos breves com sugestões de melhoria eficazes; Esme, uma perfeccionista na cozinha, é otimista e disposta a fazer várias tentativas para uma receita dar certo.

Uma vez terminada a longa discussão, voltamos à lista de ingredientes com diversos ajustes. Durante o processo de teste, um prato pode se transformar completamente: uma receita para um recheio feito de arroz pode virar um risoto, um molho de berinjela pode acabar num marinado de costela. Por mais meticuloso que o trabalho possa parecer, é um prazer enorme. Encontrar a “solução” do prato é um momento de revelação. Tudo se encaixa quando cebolas fritas adicionam a riqueza que faltava a outro prato delicioso de cevada com lentilha e cogumelos, ou quando um toque final de manteiga queimada com pimenta urfa é derramado na abobrinha com iogurte. Normalmente, o último detalhe pontua perfeitamente um prato e une todos os outros elementos.

Em *Comida de verdade*, tentei capturar algumas das técnicas envolvidas na construção de um prato, na coesão dos componentes e na organização deles em camadas de sabor, textura e cor. Se na estrutura e na seleção de receitas do livro anterior tentamos dar importância aos grupos de ingredientes — meus preferidos —, aqui pegamos esses favoritos, acrescentamos alguns membros à família feliz (queijo *kurut*, *dakos* e alho negro, para citar alguns) e focamos nas técnicas e métodos culinários que melhor utilizam o potencial deles. Assar o limão, por exemplo, ou brasear a alface eram lendas para mim alguns anos atrás. Hoje, estou ansioso para dividir essas ideias.

Espero oferecer aqui uma outra perspectiva, ao expor partes do processo de criação de um prato, contar sobre as jornadas gastronômicas que fiz recentemente e focar em algumas técnicas simples de cozinha — que elevam um ingrediente e o revelam da maneira que ele merece. Uma perspectiva necessária num mundo em constante expansão, de folhas, grãos e legumes: um mundo com milhares de ingredientes, pratos fantásticos e muito mais a ser descoberto.

YOTAM OTTOLENGHI

.....