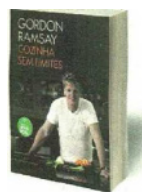


GORDON RAMSAY / Ele quer ensinar-nos a cozinhar

Não espere encontrar pratos com direito a estrela Michelin, mas receitas fáceis para o dia-a-dia. “Cozinha sem Limites” acredita que não existem casos perdidos na cozinha e Vanda Marques mostra-lhe o que pode encontrar por lá. Arregace as mangas e aceite o desafio do livro que é também um programa de TV que passa na SIC Radical



COZINHA SEM LIMITES

Gordon Ramsay
Porto Editora
24,90€

São 120 receitas de entradas, sobremesas, comida para crianças e pratos perfeitos para jantares com amigos e para o dia-a-dia. Então o que torna “Cozinha sem Limites” diferente dos outros livros? Tem a garantia de qualidade das estrelas Michelin do chefe Gordon Ramsay, o escocês que é também estrela de programas de televisão, do “MasterChef” americano ao “Hell’s Kitchen” e muitos mais.

O ponto de partida do livro são os utensílios de cozinha. Do trem mais completo à adaptação das peças mais simples, como uma panela. Ora escreve Gordon: “Uma faca fará o trabalho tanto de um processador de alimentos como de um esmagador de alhos, uma panela pode ser um martelo de carne ou uma forma de tarte.” A ideia muitas vezes repetida é: não complique. O livro que deu origem ao programa com o mesmo nome, que passa na SIC Radical à terça-feira a partir das 23h45, está dividido em vários capítulos temáticos e no final tem um índice remissivo com todos os pratos. Mas comecemos pelo início. Pegar em pratos clássicos e dar-lhes um toque diferente é um bom ponto de partida. O conhecimento já o tem, agora é só fazer o twist, por exemplo, a um simples frango assado, e transformá-lo num frango assado recheado.

Quando ao peixe, talvez pudéssemos ser nós a dar umas dicas aos ingleses. Como diz Gordon no livro: “Vivendo nós numa ilha [os britânicos] e estando, consequentemente, rodeados por água, surpreendentemente que não se coma mais peixe no Reino Unido.” Conhecido como o chefe da letra F (para quem nunca viu os seus programas a palavra “fuck” é usada sem contenções) escreve ainda que o peixe em terras de sua majestade só lá vai “a menos que venha envolvido em massa e embrulhado com batatas fritas”. Neste capítulo há receitas de peixe, coisas tão simples como grelhar ou assar no forno tirando o maior partido de um robalo com funcho, limão e alcaparras.

Na parte da carne, além das receitas há conselhos para a aproveitar da melhor forma. Dicas como, por exemplo, quando congelar a carne embrulhá-la em película aderente ou descongelá-la aos poucos, à temperatura ambiente. Por isso, da próxima vez que puser uns peitos de frango congelados no microondas a desconge-

lar, pense que está a secar a carne e a endurecê-la. Já que falamos de frango, o método mais económico é comprar frangos inteiros e desmanchá-los. Não se imagine já na aldeia a matar galinhas, mas veja esta hipótese como uma forma de tirar maior partido do que o frango tem para dar.

Há ainda um capítulo dedicado a especiarias. Aqui as diferenças culturais também se sentem, pois Gordon queixa-se que só cozinhava com caril ou chili. Em Portugal seremos mais versados neste tema, mas nunca é de mais ficar a conhecer o kit básico de Gordon, de que fazem parte a canela, o gengibre, a malagueta em pó, o cravo-da-índia, os coentros, os cominhos, as sementes de funcho, o fenacho, as sementes de mostarda, a noz-moscada, a paprica – sim, vamos lá lembrar um clássico do Herman José: “imensa paprica” – o anis-estrelado, o sumagre e a curcuma. É juntar à sua lista de compras.

Do rabo de boi às vieiras Se pensa que no livro de um chefe de luxo só vai encontrar vieiras e produtos caros, engana-se. Gordon não se faz rogado a peças mais humildes. “Os clientes esperarão sempre um pedaço de pregado, vieiras e lombo de borrego no menu de um restaurante chique, mas temos de balancear isto com ingredientes mais baratos. O segredo está em fazer esses ingredientes mais baratos brilhar”, explica no livro.

O escocês dá até como exemplo prático o seu restaurante Aubergine. Nos anos 90 tinha os caixotes de lixo mais pequenos de Londres, porque tudo era aproveitado. Além disso, começou a usar partes de animais que em muitas regiões são

autênticos petiscos, mas a que qualquer criança ou adulto pouco habituado torce o nariz. Senão veja-se qual é a sua reação quando se fala de miolos de borrego ou rabo de boi. Já conseguimos ver o seu esgar de horror. Descanse. Se alguém consegue arrancar sabor às “partes humildes” é Ramsay. E mais uma dica: “É pena que não comamos tanto fígado ou rim como dantes, pois eles ainda são de grande valor e podem ser rapidamente fritos numa frigideira.” Já que estamos a falar de poupanças, o segredo pode estar nos legumes. “O truque está em dar-lhes um pouco de atitude, em arrebitá-los com especiarias e construir camadas de sabor”, lê-se no livro. Ah, e comprar os da época e não os importados.

Para que os mais experientes não fiquem desiludidos também há receitas mais complexas e que demoram mais tempo, como um assado lento de barriga de porco com funcho ou um borrego marroquino com batata-doce e uvas passas

Mas voltemos à grande questão: chegou a casa depois de um longo dia de trabalho. O que vai comer? Gordon confessa que em muitas ocasiões o que comia quando chegava a casa era feijão cozido sobre uma torrada. Para evitar este tipo de tentações, a despensa deve estar sempre recheada de ingredientes simples. A lista essencial é feijões e leguminosas; azeite; especiarias – de que falámos acima; molhos, como o de soja, de peixe ou tabasco, inglês; enlatados, como o tomate ou mesmo sardinhas e cavalas. Mas a lista não fica por aqui. Arroz não podia faltar, já que pode ser um acompanhamento ou um prato principal, vinagres e uma coisa não muito comum, melado de romã.

O livro teria uma falha se omitisse que as crianças são muitas vezes os mestres de cerimónia na cozinha. É certo que não cederemos a todos os seus pedidos, mas um bolinho aqui, uma pizza acolá não fazem mal a ninguém. Que lhe parece uma pizza de mozzarella e alecrim, empadas de carne de vaca ou uns donuts? O chefe também não esqueceu os pratos perfeitos para receber amigos e família, sem levar ninguém à beira de um ataque de nervos. E se depois de todas estas etapas sobreviver e sair com distinção está preparado para dominar técnicas culinárias tão temidas como o soufflé, escalfar ovos, fazer maionese, fazer um caldo de galinha, um vinagrete, um molho holandês e muito mais. É deitar mãos à obra.

“O segredo está em saber fazer esses ingredientes mais baratos brilhar”

Gordon Ramsay

INDEPENDÊNCIA

Ramsay queria ter o seu próprio restaurante e em 1998 abre um com o seu nome que viria a receber três estrelas. É também nesta altura que lança o primeiro livro, "Passion for Flavour". Começa o império Ramsay e abre o Petrus e vários restaurantes pelo mundo, do Dubai a Tóquio.

TELEVISÃO

O primeiro programa foi em 1998, "Boiling Point", mas o grande sucesso vem com "Ramsay's Kitchen Nightmares", em 2004, quando o chefe vai ajudar restaurantes com problemas financeiros e de gestão. Nasce a estrela de TV, com direito a mau feitiço, palavrões, mas também um bom coração. Passa mais tempo na televisão – já fez mais de 15 programas – do que no restaurante. É um dos mais bem-sucedidos do mundo.

GORDON JAMES RAMSAY

Nasceu a 8 de Novembro de 1966 em Glasgow, na Escócia, mas quando ele tinha 5 anos a família mudou-se para Stratford-upon-Avon, Inglaterra. Queria ser futebolista e entrou nos Glasgow Rangers aos 15 anos mas uma lesão no joelho afastou-o dos relvados.

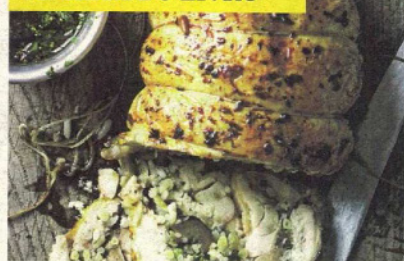
A NOVA VIDA

Resolve formar-se em Hotelaria. Quando acaba o curso torna-se aprendiz dos maiores chefes da Europa, como Marco Pierre, no White at Harvey, em Londres, Alberto Roux, no Le Gavroche, e ainda com os chefes Jol Robuchon e Guy Savoy.

MICHELIN

A primeira vez que foi chefe executivo foi em 1993 no londrino Aubergine. Passados três anos consegue duas estrelas Michelin. Em 1995 recebe o prémio de Newcomer of the Year, dos Prémios Catey.

RECEITA DO LIVRO



FRANGO COM RECHEIO DE ALHO E CASTANHAS

6 pessoas

- Um frango do campo grande, desossado e sem asas
- Azeite para regar

Para o recheio

- Azeite para fritar
- ½ cebola, descascada e cortada aos quadradinhos
- 1 dente de alho, descascado e cortado aos pedaços
- 1 folha de aipo, aparada e cortada aos quadradinhos
- 50 g de pinhões
- 75 g de castanhas cozinhadas e descascadas e

partidas aos pedaços

- 100 g de arroz cozinhado e misturado, por ex. basmati e arroz selvagem
- 2 c. de sopa de salsa picada
- Sal marinho e pimenta preta de moinho

Para o molho de salsa

- Pequeno ramo de salsa de folha lisa
- 1 dente de alho descascado
- ½ c. de sopa de mostarda integral
- 1-1½ c. de sopa de vinagre de vinho tinto
- 5 c. de sopa de azeite

1. Pré-aqueça a 180°C/gás 4.
2. Primeiro, prepare o recheio. Aqueça uma frigideira grande em temperatura média e adicione um pouco de azeite. Salteie a cebola durante 4 minutos e depois adicione o alho e continue a cozinhar por mais 1-2 minutos, até amaciar. Junte o aipo e a seguir misture os pinhões e as castanhas, prove e tempere bem. Adicione o arroz cozinhado e a salsa e mexa novamente. Prove e ajuste o tempero se necessário.
3. Disponha o frango desossado com a pele voltada para baixo numa superfície de trabalho. Tempere por dentro. Coloque o recheio no centro do frango e dobre as laterais à volta dele. Ate o frango com fio a intervalos regulares e depois vire-o para que o peito fique voltado para cima.
4. Regue o exterior do frango com azeite e tempere com sal e pimenta. Disponha numa assadeira e asse por 1 hora, regando de vez em quando. Em seguida aumente a temperatura para 200°C/gás 6 e asse mais 15-20 minutos, até o frango estar bem cozinhado e a pele estar dourada e estaladiça. Retire do forno e deixe repousar 15 minutos antes de servir.
5. Entretanto faça o molho de salsa. Pique finamente a salsa e o alho. Misture com a mostarda e o vinagre e depois adicione o azeite aos poucos, batendo continuamente até engrossar.
6. Sirva o frango fatiado e regado com o molho.