

**SENSACIONAL!**

Cozinhar com produtos europeus de excelência



**SENSACIONAL!**

Manuscrito concluído em março de 2019

Primeira edição

A Comissão Europeia não se responsabiliza por nenhuma consequência decorrente da reutilização desta publicação.

Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia, 2020

© União Europeia, 2020

Reutilização autorizada mediante indicação da fonte.

A política de reutilização de documentos da Comissão Europeia é regulamentada pela Decisão 2011/833/UE (JO L 330 de 14.12.2011, p. 39). É necessário obter autorização junto dos detentores dos direitos de autor para a utilização ou reprodução de fotografias ou outro material que não esteja protegido pelos direitos de autor da União Europeia.

PDF ISBN 978-92-76-03471-1

doi: 10.2762/929248

KF-01-19-441-PT-N

Print ISBN 978-92-76-03497-1

doi: 10.2762/852538

KF-01-19-441-PT-C

# **SENSACIONAL!**

Cozinhar com produtos europeus de excelência



## ÍNDICE



### 08 Introdução

**12** **Bélgica - Pascale Naessens**  
Cabeças de chicória embrulhadas em jambon d'Ardenne com puré de aipo e molho de manteiga com nozes e salsa

**18** **Bulgária - Vladimir Todorov**  
Estufado de Gornooryahovski Sudzhuk com feijão

**24** **Chéquia - Oldrich Sahajdak**  
Várias texturas de Vřestarská cibule

**30** **Dinamarca - Nicolai Nørregaard**  
Paltheista com Danablu grelhado e flores

**36** **Alemanha - Tohru Nakamura**  
Nürnberger Bratwürste com cebola e tomate no churrasco e Allgäuer Bergkäse

**42** **Estónia - Tõnis Siigur**  
Peixe branco marinado



**48** **Irlanda - Grainne O'Keefe**  
Clare Island salmon com vinagre de bonito, azedas, maçã, endro e polén de abelhas

**54** **Grécia - Argiro Barbarigou**  
Fava Santorinis

**60** **Espanha - Quique Dacosta**  
Turrón de almendra

**66** **França - Denis Groison**  
Tártaro de vitela com salada de pepino e amendoim e chutney de ameixa com chá de jasmim

**72** **Croácia - Mate Janković**  
Salada de batata com Slavonski Med

**78** **Itália - Franco Aliberti**  
Risotto de couve-roxa com peixe fumado

**84** **Chipre - Wajdi Talhouk**  
Macarons de Loukoumi



**90** **Letónia - *Juris Dukajskis***  
Almôndegas de ervilhas cinzentas

**96** **Lituânia - *Deividas Praspaliauskas***  
Beterraba vermelha com pão de centeio e amoras

**102** **Luxemburgo - *Léa Linster***  
Biscuit de Savoie

**108** **Hungria - *Eszter Palágyi***  
Snack de Gyulai kolbász

**114** **Malta - *Ramona Farrugia Preca***  
Marisco com Gozo

**120** **Países Baixos - *Jonnie Boer***  
Massa com enguias e queijo envelhecido

**126** **Áustria - *Anna Haumer e Valentin Gruber-Kalteis***  
Bochechas de porco com pickles, feijoca da Estíria, couve-coração e óleo de semente de abóbora



**132** Polónia - *Bartosz Szymczak*  
Tarte de maçã com gelado de leite lho

**138** Portugal - *José Avillez*  
Sopa fria de pêra com presunto curado

**144** Roménia - *Alex Petricean*  
Pão romeno com Telemea de Ibănești e molho de queijo de cabra

**150** Eslovénia - *Ana Roš*  
Batatas em crosta de feno com molho de borrego

**156** Eslováquia - *Jozef Riska*  
Stupavské zelé com maçã e rábano

**162** Finlândia - *Kati Laszka*  
Mousse de coregono branco com ovas de coregono branco e molho de leite lho

**168** Suécia - *Titti Qvarnström*  
Kalix Löjrom em puré de batata cremoso com natas azedas, cebola roxa e endro

# INTRODUÇÃO SOBRE A RAZÃO PELA QUAL EXISTE UM SISTEMA EUROPEU DE DENOMINAÇÃO DE ORIGEM

A história e herança gastronómicas da Europa são muitíssimo ricas e diversificadas. Obviamente que a razão para tal não se deve apenas ao facto de a Europa ser um continente tão vasto. Deve-se igualmente às tradições que vão sendo transmitidas de geração em geração. A Europa possui ainda uma diversidade geográfica sem precedentes, das montanhas da Lapónia finlandesa, atravessando o território desértico de Múrcia até às montanhas alpinas do mar da Irlanda. Todos esses distintos *terroirs* dão origem a uma cultura gastronómica enorme e variada. Pessoas de todo o mundo viajam para a Europa não só para admirar os seus muitos tesouros artísticos e culturais, mas também para saborear a alta cozinha do continente europeu.

Desde o queijo dinamarquês às ameixas francesas, da salsicha búlgara aos vegetais portugueses, muitos destes produtos encontram-se registados como «Indicação Geográfica Protegida» (IGP). Este sistema europeu de denominação de origem protege as denominações de produ-

tos específicos devido às suas características únicas, aliadas às suas origens geográficas e respetivo *know-how* tradicional. Este sistema é um reflexo da diversidade europeia bem como do rico e variado património gastronómico do continente. Os chefs valorizam estas características muito próprias, que são também as do local em que os produtos são produzidos e das técnicas ancestrais utilizadas na produção. São produtos cada vez mais procurados pelos consumidores, não só na Europa mas também noutros países do mundo.

Em 1992, a União Europeia tinha já decidido proteger várias denominações de produtos. Essa decisão surgiu do desejo de melhor preservar o património gastronómico e de proporcionar aos agricultores e produtores um rendimento mais justo. Os produtos europeus que beneficiam de um rótulo de qualidade apresentam sempre características únicas. Elas são típicas da região onde são cultivados ou preparados e, acima de tudo, são de excelente qualidade.

Em 2012, foram introduzidos os critérios de qualidade que estabelecem e salvaguardam essa denominação de origem ou método de produção tradicional:

DOP («Denominação de Origem Protegida»): os produtos desta categoria têm um vínculo claro e indiscutível ao local onde são produzidos. Significa isso que todos os aspetos do processo de produção, o modo de preparação e o processamento devem decorrer na região específica à qual a proteção se aplica.

IGP («Indicação Geográfica Protegida»): este rótulo explica a ligação entre a região e o nome do produto. Contrariamente aos produtos com rótulo DOP, este exige que uma parte de todo o processo (pelo menos uma fase) decorra na zona à qual a indicação geográfica se aplica.

Neste livro, chefs europeus de renome dão sugestões de como confeccionar produtos únicos com indicações geográficas dos seus países. Estes chefs também partilham o amor e paixão que têm pelos produtos com os quais cresceram e que os tornaram tão bem-sucedidos. São produtos originários das suas regiões locais e um verdadeiro exemplo de mestria artesanal e de excelência. É absolutamente necessário assegurar que estes produtos continuam a beneficiar da sua denominação de origem protegida. É a única maneira de preservar e de garantir a sua qualidade, agora e no futuro.







# JAMBON D'ARDENNE

[PRESUNTO DAS ARDENAS]

— BÉLGICA —

*Nada está tão estreitamente ligado à singularidade da cultura gastronómica belga quanto a carne de porco de qualidade das Ardenas. Supõe-se que a receita de presunto das Ardenas seja anterior à chegada de Júlio César, sendo este produto um dos processos de preparação de carne protegidos mais antigos da Europa (1974).*

O *Jambon d'Ardenne*, como é designado oficialmente, é preparado a partir da perna de porco. O presunto das Ardenas pode ser sobretudo encontrado na província belga de Luxemburgo, que não deve ser confundido com o vizinho Grão-Ducado.

A perna do porco é curada em seco por fricção de sal ou imersão em salmoura. Não é necessário defumar; no entanto, quando se defuma o presunto, são utilizadas madeiras ou lascas de madeira de faia criteriosamente selecionadas. A madeira de faia é importante, embora o carvalho e o zimbro também sejam autorizados. Esta seleção rigorosa é fundamental, já que os fatores naturais desempenham um papel determinante. Se a salga e o fumeiro do porco decorressem de outro modo, o presunto teria um sabor diferente. O microclima das Ardenas, com as suas temperaturas sazonais, humidade e circulação de ar fresco, é ideal para a produção deste presunto. Permite um processo de maturação equilibrado e perfeito.







# PASCALE NAESSENS

AUTORA DE *BESTSELLERS* DE CULINÁRIA

Pascale Naessens é o símbolo da alimentação pura e saudável na Bélgica bem como autora de vários *bestsellers*. O seu estilo culinário romântico tornou-se popular pelas receitas simples e deliciosas que qualquer um é capaz de preparar. O consenso generalizado é de que Pascale ensinou a Bélgica a comer de forma saudável. *My Pure Kitchen*, o primeiro livro da sua autoria, foi logo um enorme sucesso. Tem nove livros publicados e escreve também crónicas e artigos gastronómicos para várias revistas de estilo de vida, nas quais entrevista especialistas em nutrição e saúde.

«Adoro o *Jambon d'Ardenne*. As Ardenas belgas trazem-me memórias de longas caminhadas com a minha família por essa paisagem magnífica. Depois íamos sempre a um restaurante comer um prato que incluisse presunto das Ardenas. O presunto das Ardenas autêntico é um produto fabuloso para se trabalhar. Opto sempre por uma receita simples, descomplicada mas com carácter. Exatamente como este presunto.»

As *Brussels grondwitloof* (cabeças de chicória) que Pascale usa nesta receita foram distinguidas com o estatuto de «Indicação Geográfica Protegida» (IGP). Sabia que a Bélgica exporta cabeças de chicória para Paris desde 1862?

---

[www.purepascale.com](http://www.purepascale.com)

# CABEÇAS DE CHICÓRIA EMBRULHADAS EM JAMBON D'ARDENNE COM PURÉ DE AIPO E MOLHO DE MANTEIGA COM NOZES E SALSA

## INGREDIENTES

---

- 3 cabeças grandes de *Brussels grondwitloof* (chicória)  
300 g de aipo  
6 fatias de *Jambon d'Ardenne*  
50 g de avelã torrada  
1 ramo grande de salsa frisada  
2 cubos de manteiga  
Pimenta e sal
- Descasque o aipo e corte-o em pedaços grandes.  
Refogue os pedaços de aipo num pouco de manteiga, com um pouco de água e tempere com sal e pimenta.  
Esmague o aipo refogado com um esmagador.  
Corte as cabeças de *Brussels grondwitloof* ao meio e embrulhe-as em fatias de *Jambon d'Ardenne*.  
Deite um pouco de manteiga na panela e introduza as metades de cabeças de chicória embrulhadas no *Jambon d'Ardenne*. Refogue-as com tampa em lume médio, durante aproximadamente vinte minutos.  
Entretanto, misture as avelãs e a salsa. Derreta um pouco de manteiga numa panela e salteie as avelãs e a salsa na manteiga.  
Com uma colher, disponha o puré de aipo numa travessa larga e sirva com o refogado de *Brussels grondwitloof* e o molho de avelãs.





# ГОРНООРЯХОВСКИ СУДЖУК – GORNOORYAHOVSKI SUDZHUK

[SALSICHA BÚLGARA]

– BULGÁRIA –

*A Gornooryahovski Sudzhuk é uma salsicha búlgara tradicional produzida em Gorna Oryahovitsa. Em 1538, o décimo sultão do império otomano, Solimão o Magnífico, concedeu ao seu grão-vizir direito de cobrança de impostos sobre a produção desta iguaria. É a primeira vez que esta salsicha búlgara tradicional é mencionada nos livros de história. Após ter recebido em 1861 uma medalha numa feira internacional realizada em Itália, continua ainda hoje a ser muito popular.*

É uma salsicha à base de carne de vaca autêntica. As vacas, no mínimo com doze meses, apresentam níveis naturalmente elevados de glicogénio, o que torna a sua carne suculenta. O sabor condimentado é-lhe conferido pela adição de pimenta preta, cominhos e condimentos adicionados à carne de acordo com uma receita tradicional.

A *Gornooryahovski Sudzhuk* é dobrada em forma de ferradura e pendurada em compartimentos secos, onde adquire uma capa de bolor natural de cor branca. Trata-se de um procedimento delicado, dado que a ação do bolor tem de ser interrompida no ponto exato, para permitir que a salsicha preserve o seu sabor e aroma refinados.







# VLADIMIR TODOROV

CHEF NO BISTRELLO

Vladimir Todorov é, sem dúvida alguma, um dos jovens chefs mais talentosos do seu país. Em 2016 foi considerado o melhor chef da Bulgária, após ter trabalhado nos Países Baixos, na Bélgica e nos Estados Unidos. É desde maio de 2018 o chef do Bistrello, uma interessante aventura de fusão, mesmo no coração da capital búlgara, Sófia.

«A nossa cozinha apresenta uma ampla variedade de produtos de qualidade, um equilíbrio entre tradição e inovação, atenção ao pormenor, um toque de aventura e a hospitalidade búlgara. Na Bulgária comemos frequentemente um estufado rico de salsicha e feijão. É um prato tradicional que se pode encontrar por toda a parte, sobretudo no inverno. Acrescentei alguns acompanhamentos como os que se encontraria em qualquer mesa de uma família búlgara: pickles (legumes em conserva), pimentos condimentados e pão. Isto sem esquecer o *rakiya*, o nosso *brandy* local, uma refeição sem *rakiya* não é uma refeição! Em quase todas as cidades europeias há uma loja de produtos dos Balcãs, onde é possível adquirir os ingredientes e uma garrafa de *rakiya*. Bom apetite.»

---

Restaurante Bistrello – [www.bistrello.bg](http://www.bistrello.bg)

## INGREDIENTES

### Para o estufado

- 200 g de feijão verde de vagem achatada (feijão *Smyliyan*)
- Uma pitada de bicarbonato de sódio
- 100 g de salsicha semiseca (*Gornooryahovski Sudzhuk*)
- 20 g de manteiga
- 10 g de alho finamente picado
- 30 g de chalotas finamente picadas
- 30 g de cenoura cortada em juliana e depois aos cubinhos
- 30 g de aipo, cortado em juliana e depois aos cubinhos
- 600 g de salsicha fresca de carne de vaca
- 250 g de vinho tinto
- 30 g de cogumelos finamente picados
- 500 g de caldo de carne de vaca
- 5 g de talos de estragão
- Sal e pimenta
- 80 g de pimento doce vermelho, assado e cortado em juliana e depois aos cubinhos
- 30 g de tomate picado
- Sumo de limão

### Para o caldo

- 700 g de cogumelos grosseiramente picados
- 300 g de pimentos doces desidratados, grosseiramente picados
- 1 litro de água
- 80 g de alho selvagem
- Sal
- Sumo de limão

### Para o *chutney*

- 50 g de cebola finamente picada
- 30 g de alho finamente picado
- 10 g de óleo de girassol
- 250 g de cenoura
- 20 g de mel
- 80 g de vinagre de vinho branco
- Uma pitada de sal
- 5 g de salsa
- 5 g de endro
- 1 dente de alho

### Para os *picles* de vegetais (legumes em conserva)

- 200 g de aipo
- 200 g de cebola roxa
- 200 g de tomate verde
- 200 g de vinagre de vinho de arroz
- 200 g de açúcar
- 200 g de água
- 10 g de sal
- 2 folhas de louro

Alguns grãos de pimenta preta, sementes de mostarda e uma pitada de pimenta da Jamaica

# ESTUFADO DE GORNOORYAHOVSKI SUDZHUK COM FEIJÃO

Demolhe o feijão em água de um dia para o outro e cozinhe-o no dia seguinte em água limpa, com uma pitada de bicarbonato de sódio.

Salteie a salsicha semiseca em lume brando num tacho grande, até retirar o óleo todo da salsicha. Só nessa altura é que poderá juntar a manteiga, o alho e, seguidamente, as chalotas, a cenoura e o aipo. Cozinhe os vegetais em lume brando até ficarem tenros.

Retire a pele à salsicha fresca e cozinhe a carne picada numa outra panela. Solte a gordura com o vinho tinto e deixe levantar fervura até o álcool evaporar. Junte os cogumelos e o caldo. Tempere com sal, pimenta e metade do estragão. Deixe o estufado reduzir durante uma hora até todos os sabores ficarem bem combinados.

Use um garfo para esmagar um quarto do feijão num puré fino e junte-o ao estufado. Acrescente o restante feijão, deixe cozinhar durante mais 10 a 15 minutos e junte o pimento doce assado e os cubos de tomate. Deixe no lume mais 5 a 6 minutos e tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Decore com o restante estragão.

Para a sopa, cozinhe os cogumelos e os pimentos doces desidratados em água, até os vegetais ficarem tenros. Junte as folhas do alho selvagem. Misture a sopa e tempere com sal e sumo de limão.

Para o *chutney*, salteie a cebola e o alho finamente picados numa panela com um pouco de óleo. Junte a cenoura finamente picada e salteie durante 5 a 10 minutos. Solte a gordura com o vinagre e junte o mel e o sal. Deixe ao lume mais 10 minutos. Por último, junte a salsa finamente picada e o endro, e decore com um dente de alho esmagado. Tape a panela com película aderente e deixe arrefecer.

Para os *picles* (legumes em conserva), corte os vegetais aos pedaços e coloque-os em frascos de conserva separados. Misture todos os restantes ingredientes numa caçarola e deixe levantar fervura. Reparta o líquido da fervura pelos vegetais que colocou nos três frascos. Tape, deixe arrefecer e conserve os picles num frasco fechado a vácuo.

Sirva o estufado com a sopa, os *picles*, o *chutney* e um pouco de pão.





# VŠESTARSKÁ CIBULE

[CEBOLAS DE VŠESTARY]

— CHÉQUIA —

***As cebolas de Všetary são legumes de elevada qualidade, produzidos e processados na região central da Boémia, a leste da capital, Praga.***

Têm uma forma esférica ou oval, casca dourada e uma polpa branca e cremosa, por vezes com um subtil tom esverdeado. O seu aroma é doce e algo intenso, típico da cebola, mas o sabor é único e surpreendentemente requintado, em função da variedade selecionada. Há vários tipos de cebola de Všetary, da *Radar* e *Armstrong à Wellington* e *Festival*. O nome «Všestarská cibule» está registado como «Denominação de Origem Protegida» na União Europeia, devido ao seu sabor verdadeiramente único e à sua ligação ao território. O solo desta região é extraordinariamente adequado ao cultivo de cebola. Tal deve-se às elevadas concentrações de ferro e vitamina B3 (também conhecida como niacina ou ácido nicotínico). Tudo isto faz da cebola de Všetary um produto muitíssimo procurado.







# OLDRICH SAHAJDAK

CHEF NO LA DEGUSTATION BOHÊME BOURGEOISE

O famoso restaurante de Praga com o nome invulgarmente longo de «La Degustation Bohême Bourgeoise» inaugurou em 26 de julho de 2006, que foi também o dia em que nasceu o filho do chef Oldrich Sahajdak. «É por isso que me refiro a ele como o meu segundo filho», ri-se o chef. «Já os meus pais e avós eram chefs de cozinha. Cresci rodeado de alimentos. Em criança era eu na família que rapava o tacho. Na adolescência quis ser futebolista profissional, mas como isso infelizmente não aconteceu, restou-me uma outra opção: cozinhar.»

A ideia para o La Degustation Bohême Bourgeoise evoluiu após uma visita ao famoso restaurante californiano do chef Thomas Keller, o French Laundry. «Fiquei muito impressionado com tudo o que lá faziam. A elaboração, os tempos de confeção, o serviço. Senti que era chegada a altura de tentar fazer uma coisa parecida na Chéquia, aqui em Praga. Criar um local onde o cliente é bem tratado. Foi nisso que se tornou o La Degustation Bohême Bourgeoise.»

Sahajdak sente que deve imenso à tradição culinária do antigo Império Austro-Húngaro. Pega em receitas tradicionais desses países e elabora-as com recurso a técnicas modernas. Quase todos estes produtos são oriundos da região mesmo ao redor de Praga. «Eu sou particularmente apreciador de carne de porco, maçãs, cebolas e mel. Encontrará quase sempre estes ingredientes na nossa ementa. As cebolas de Věstary são muitíssimo subestimadas. São muito mais do que cebolas. Considero-as um legume de eleição.»

---

Restaurante La Degustation Bohême Bourgeoise

– [www.ladegustation.cz](http://www.ladegustation.cz)

# VÁRIAS TEXTURAS DE VŠESTARSKÁ CIBULE

## INGREDIENTES

---

### Para as cebolas em conserva

300 g de cebolas sem casca

500 ml de vinagre

3 folhas de louro

3 peras, cortadas em quartos

Prepare os pickles (cebola em conserva) com uns dias de antecedência. Corte a cebola às rodelas. Aqueça o vinagre a 80 °C, deite-o por cima das cebolas e junte as folhas de louro e as peras. Tape e deixe em infusão durante 48 horas.

### Para as cebolas tostadas

1 kg de cebola de Všeřtary  
finamente picada

180 g de gordura de pato

3 folhas de louro

350 ml de vinho tinto fortificado

Para as cebolas tostadas, salteie na gordura de pato a cebola finamente picada em lume muito brando, juntamente com as folhas de louro. Deixe caramelizar, mexendo de vez em quando. Adicione o vinho gota a gota e deixe evaporar. Este processo leva muito tempo. O segredo é trabalhar devagar.

Aqui no restaurante a cebola para o puré é confeccionada *sous-vide* durante 120 horas, à temperatura de 80 °C, juntamente com o sumo da cebola. Em casa podem cozinhar a cebola com o sumo em lume médio, até ficar tenra.

### Para o puré de cebola

500 g de cebola,  
cortada em gomos

Sumo de 1 kg de cebola  
(use um liquidificador)

Para o sumo, misture os sumos da cebola e da pêra, junte o vinho e reduza a mistura até obter um xarope tinto escuro.

Aqueça os cubos de pêra num pouco de banha ou manteiga e sirva com os vários preparados de cebola.

### Para o sumo de cebola e pêra

Sumo de 300 g de cebola

Sumo de 300 g de pêra

300 ml de vinho tinto fortificado

### Para decorar

1 pêra cortada em cubos de 1 cm

Banha ou manteiga





# DANABLU

[QUEIJO AZUL DINAMARQUÊS]

— DINAMARCA —

***O Danablu ou Danish Blue é um queijo azul dinamarquês fabricado com leite de vaca. Injeta-se no queijo o fungo *Penicillium roqueforti* e deixa-se envelhecer ao longo de 12 semanas. Pelo seu elevado teor de gordura, o Danish Blue é também adequado para barrar.***

Já em 1874, Hanne Nielsen, pioneira da queijaria, tentou emular o queijo *Havartigaarden Roquefort*, só que substituindo o leite de ovelha por leite de vaca. Ficaria a dever-se a Marius Boel o sucesso da produção de queijo azul a partir de 1914. Em finais da década de 1920, Boel fez algumas experiências com a adição de natas homogeneizadas ao processo de produção. Nascia, assim, o *Danish Blue*, um queijo mais branco, com um teor de gordura superior e com um sabor excepcionalmente forte. Em 2003, o *Danablu* veio engrossar a lista de produtos de qualidade protegida da União Europeia.







# NICOLAI NØRREGAARD

CHEF NO KADEAU

Nicolai Nørregaard é um dos primeiros adeptos e protagonistas da alta cozinha nórdica. Nasceu na ilha de Bornholm, o que salta à vista no seu estilo de cozinha. No menu da sua autoria figuram pratos com peixe fumado, líquen frito, biscoitos de zimbro e flores de árvores de fruto, bem como amêijoas com trigo fermentado e ouriços-do-mar, aipo com caviar, formica rufa e aspérula. «A necessidade é a mãe da invenção», explica Nicolai. «Os invernos são longos e rigorosos em Bornholm. O outono passa muito rapidamente. Aprendemos a ser criativos com os produtos que a natureza oferece.»

Nicolai Nørregaard fermenta e conserva as suas próprias flores e vegetais, os produtos de eleição do seu aclamado restaurante Kadeau, em Copenhaga, e da filial do mesmo em Bornholm. «Lavramos, colhemos e conservamos Bornholm. Servimos e acarinhamos esta ilha.»

Esta abordagem holística dos alimentos está ainda patente no preparado que confeciona com base na *palthesta*, uma panqueca tradicional autêntica, feita com papas de cevada. É normalmente servida como prato salgado, mas também combina na perfeição com sabores doces. «A *palthesta* é uma papa cozinhada um dia antes, que é novamente fermentada, por assim dizer, e cozinhada sob a forma de panqueca. Confeciono-a com cevada e farinha de Öland, e sirvo-a com ligústico e alho selvagem, flores frescas e em conserva e, claro está, o famoso *Danablu*. Na versão que eu faço, o queijo é tostado e moído num *crumble*, uma forma ideal e talvez até um pouco estranha de comer panquecas salgadas.»

---

Restaurante Kadeau, Copenhaga e Bornholm – [www.kadeau.dk](http://www.kadeau.dk)

# PALTHESTA COM DANABLU GRELHADO E FLORES

## INGREDIENTES

---

### Para a *palthesta*

200 g de papas de cevada

50 g fermento ativo de massa azeda (*sourdough*)

1 ovo grande

150 g de leite

100 g de farinha

Sal

Noz de gordura de vaca envelhecida ou manteiga clarificada

### Para o preparado de *Danablu*

50 g de *Danablu*

20 g de levedura seca em flocos

10 g de manteiga clarificada

### Para o preparado de flores

100 g de flores do jardim e silvestres (funcho-de-bronze, flor de sabugueiro, centáurea, rosa, tomilho, flor de macieira, etc.)

Meio litro de água + 50 g de sal

20 g de sal

100 g de ervas frescas (salsa, salva, ligústico, alho selvagem, etc.)

Algumas folhas de ligústico e de alho selvagem

Um pouco de queijo envelhecido (*Comté* ou *Gruyère*)

Prepare primeiro as papas, cozinhando a cevada em água até obter uma consistência cremosa. Tempere com sal.

Misture as papas de cevada à mão, com o fermento «sourdough», o ovo, o leite, a farinha e o sal.

Deixe fermentar durante 3 horas à temperatura ambiente e mexa depois a massa com todo o cuidado.

Unte uma caçarola de ferro fundido com gordura de vaca envelhecida ou manteiga clarificada.

Cozinhe as panquecas de papas de cevada em lume médio, 3 minutos de um lado e 2 minutos do outro. As panquecas devem ficar estaladiças à volta e fofas no meio.

Fatie o queijo *Danablu* em fatias finas e coloque-o numa caçarola de ferro fundido. Asse e toste as fatias de queijo com um maçarico de cozinha, até ficarem quase pretas e derretidas. Deixe arrefecer e reduza em seguida o queijo a migalhas finas.

Salteie os flocos de levedura até dourarem bem, mexendo sempre, numa panela seca.

Misture os flocos com o queijo e junte a manteiga clarificada.

O ideal é fazer o preparado de flores no fim da primavera, quando há muitas flores por onde escolher.

Ponha as flores comestíveis (reserve algumas flores) em salmoura e coloque esta conserva no frigorífico, num frasco hermeticamente fechado.

Misture o sal às ervas frescas com um almofariz e um pilão, deixando secar durante a noite.

Pique finamente algumas flores comestíveis frescas.

Toste o ligústico e o alho selvagem até ficar crocante e tempere com o sal de ervas.

Barre a panqueca *palthesta* quente com a manteiga de avelã. Rale um pouco de queijo envelhecido por cima da panqueca. Cubra a panqueca com o *crumble* de *Danablu* e levedura.

Esmague e junte o crocante de ligústico e o alho selvagem.

Finalize com as flores em conserva e as flores frescas picadas. Tempere com um pouco de sal de ervas.





# NÜRNBERGER BRATWÜRSTE/ /NÜRNBERGER ROSTBRATWÜRSTE

[SALSICHA DE NUREMBERGA PARA GRELHAR]

— ALEMANHA —

***A Alemanha conta com uma longa tradição de salsicharia. Um dos tipos de salsicha mais populares, também com uma longa história e agora com o estatuto de IGP, são as Nürnberger Bratwürste.***

Estas salsichas pequenas, hermeticamente envoltas em tripa de ovino com 7 a 9 centímetros de comprimento e com 25 gramas de peso no máximo, são novamente enroladas em chucrute e mostarda condimentada, e comidas com os dedos. Reza a lenda que os estalajadeiros medievais confeccionavam as salsichas em tamanho pequeno para as poderem vender pelos buracos das fechaduras após a hora de fecho do estabelecimento. O próprio Goethe foi, ao que parece, fã desta iguaria feita com carne de porco picada, sal, pimenta e manjerona. Em 2003, as *Nürnberger Bratwürste/Nürnberger Rostbratwürste* receberam oficialmente o estatuto de «Denominação de Origem Protegida», estando assim sempre garantida aos consumidores uma salsicha de qualidade.

O número de restaurantes com estrelas Michelin na Alemanha aumentou de forma considerável nos últimos anos, e os chefs inovadores e, muitas vezes, bastante jovens, sabem muito bem como integrar estes ingredientes tradicionais numa cozinha moderna e criativa, com sabores refrescantes. Nesta receita, o chef Tohru Nakamura apresenta-nos uma combinação das *Nürnberger Bratwürste* com o *Allgäuer Bergkäse*, um queijo semiduro, suave e aromático feito com leite de vaca cru, também distinguido com a «Denominação de Origem Protegida».







# TOHRU NAKAMURA

CHEF NO WERNECKHOF BY GEISEL

O chef Tohru Nakamura nasceu em Munique e descende de japoneses. Descreve-se como um purista e um conhecedor de aromas, designação mais do que merecida pelos seus últimos anos como chef do Werneckhof by Geisel, um restaurante com duas estrelas Michelin no coração da capital da Baviera.

Nakamura ganhou experiência no reputado restaurante Königshof, tendo posteriormente trabalhado durante muitos anos em restaurantes *gourmet* um pouco por todo o mundo, e concluído a sua formação nos melhores estabelecimentos de restauração japoneses. Regressou depois à Baviera para transformar o Werneckhof by Geisel num restaurante de renome internacional.

«Em todo o caso, a minha equipa é tão importante quanto eu. Trabalho com vários jovens não só muito bons em termos de técnica, mas também com uma noção exata de quais são os desejos dos nossos clientes», explica o chef Nakamura. «Nesta minha receita trabalho com dois produtos bávaros típicos, reconhecidos e protegidos pela União Europeia, as *Nürnberger Bratwürste* e o *Allgäuer Bergkäse*. É um desafio fantástico acrescentar umas notas leves e divertidas à cozinha da Baviera, que é tão tradicional.»

# NÜRNBERGER BRATWÜRSTE COM CEBOLA E TOMATE NO CHURRASCO E ALLGÄUER BERGKÄSE

## INGREDIENTES

---

### Para a cebola e o tomate em churrasco

2 cebolas

2 pimentos doces

3 dentes de alho

4 tomates

1 malagueta ou *jalapeño* verde

Azeite

Sal e pimenta

Raspa de 1 limão

Amido (opcional)

100 g de manteiga

50 g de natas batidas

150 g de caldo de galinha

Descasque as cebolas e corte-as aos quartos. Retire o pedúnculo aos pimentos doces. Esmague o alho.

Meta no forno durante 30 minutos a cebola, os pimentos doces, o tomate (inteiro), o alho e a malagueta com azeite e sal numa caçarola, à temperatura de 200 °C.

Retire do forno, tape com uma folha de alumínio e reserve durante 45 minutos à temperatura ambiente.

Pele os pimentos doces e o tomate. Tire as sementes ao pimento. Esprema cuidadosamente todos os ingredientes num coador e recolha o suco.

Corte metade dos vegetais para preparar um *chutney* e tempere com sal, pimenta e um pouco de raspa de casca de limão.

Numa panela, junte a outra metade dos vegetais ao suco dos vegetais e ao caldo de galinha, e deixe o preparado levantar fervura e continuar a ferver em lume brando durante 5 minutos. Misture e esprema num coador fino. Acrescente um pouco de amido, se necessário e misture com a manteiga e as natas.

### Para a cebola frita

1 cebola

Farinha

Sal

Corte a cebola em fatias de 1 mm, passe-as por farinha e frite-as a 170 °C. Deixe escorrer uns instantes numa toalha de cozinha e tempere com sal.

Corte fatias de pão com 2 mm de espessura, borrafe-as com azeite e leve durante 6 minutos ao forno previamente aquecido a 180 °C. Retire do forno, barre de mostarda e polvilhe um pouco de *Allgäuer Bergkäse* (queijo da montanha) por cima. Leve ao forno mais 4 minutos até o queijo derreter. Guarneça com um pouco de salsa finamente picada e cebola frita. Reserve uma parte da cebola frita para guarnecer o *chutney*.

### Para os croutons

500 g de pão de centeio

Azeite

Mostarda meio picante a gosto

100 g de queijo *Allgäuer Bergkäse*

Meio ramo de salsa

Leve o *chutney* de vegetais ao lume e aqueça as salsichas no *chutney*.

Com uma colher, disponha um pouco de *chutney* num prato fundo, ponha as salsichas por cima e guarneça com a restante cebola frita. Bata o molho até formar espuma e sirva generosamente no prato com uma colher. Sirva separadamente os *croutons* com o *Allgäuer Bergkäse*.

12 *Nürnberger Bratwürste* grelhadas





# ESTONIAN VODKA

[VODCA DA ESTÓNIA]

— ESTÓNIA —

*A Estónia produz vodca desde o século XVI. Em 1799, laboravam por todo o país nem mais nem menos do que 731 diferentes destilarias.*

A pedido da czarina, a maior parte da produção estava reservada às famílias nobres e, por conseguinte, era vendida no Império Russo. A qualidade do vodca manteve-se durante muitos anos abaixo dos padrões exigidos. Inclusivamente, poder-se-á dizer que se produzia etanol puro até finais do século XIX, momento em que um farmacêutico estónio tomou a seu cargo uma destilaria local e iniciou a produção de vodca de qualidade excepcional. O percurso da destilaria conheceu alguns reveses. Durante a Primeira Guerra Mundial, a produção de vodca teve de ser interrompida e a destilaria começou a substituí-la pela produção de amido nutritivo. Foi apenas com a subsequente integração da Estónia na União Europeia que o vodca da Estónia se reinventou, preservando, ao mesmo tempo, a excelente qualidade que torna este produto tão singular nos dias de hoje.

O chef Tõnis Siigur, do restaurante Noa, em Taline, usa vodca estónio que é destilado com uma base de centeio de inverno da região de Sangaste, na Estónia, malte de centeio e a água do aquífero da região do Karst, tão característica desta região. É o resultado de um processo de destilação lento e tradicional, que utiliza métodos que remontam à segunda metade do século XVIII. Este método evidencia o aroma e o sabor característicos do centeio de inverno. O vodca da Estónia é o primeiro produto nacional a ser distinguido com a «Indicação Geográfica Protegida» (2017).







# TÕNIS SIIGUR

CHEF NO NOA

A posição geográfica da Estónia é interessante; tem a Rússia a leste, a Europa Central e Ocidental a oeste, e os países escandinavos a norte. Estava escrito nas estrelas que a atual alta gastronomia da Estónia viesse a ser grandemente influenciada pela dos países nórdicos. Isso também acontece no restaurante do chef Tõnis Siigur, o Noa, palavra que em estónio significa «navio» e também «faca».

«As influências são inegavelmente escandinavas, mas os pratos são, sem dúvida alguma, estónios. Tudo no nosso menu tem um toque local: arenque, lúcio-perca, pimentos em conserva, beterraba fumada, amoras e outro tipo de bagas, o queijo local..»

Até confecionamos um estrogonofe com cogumelos Porcini!» Querem saber por que razão o Tõnis usa sempre vodca da Estónia na sua culinária? «É um dos produtos estónios mais puros que podemos encontrar. A região de Sangaste é famosa pela qualidade do seu centeio de inverno, e a sua água do aquífero de Karst assegura a necessária pureza desta bebida espirituosa.»

---

Restaurante NOA – [www.noaresto.ee](http://www.noaresto.ee)

# PEIXE BRANCO MARINADO

## INGREDIENTES

---

1 kg de peixe branco em lombo  
20 g de vodca da Estónia  
9 g de açúcar  
26 g de sal  
Um copo pequeno  
de vodca da Estónia

Limpe o peixe e retire-lhe todas as espinhas.

Esfregue o peixe com o vodca.

Misture o açúcar e o sal.

Incorpore cuidadosamente a mistura de sal e açúcar no peixe.

Envolva o peixe marinado numa película de plástico e conserve o peixe assim embrulhado no frigorífico durante 24 horas no mínimo.

Retire o eventual excesso de marinada.

Corte-o em filetes finos e sirva com salada de batata e um copo pequeno de vodca da Estónia.





# CLARE ISLAND SALMON

[SALMÃO DA ILHA DE CLARE]

— IRLANDA —

*A cada primavera tem lugar ao longo das costas da Irlanda uma das maiores migrações programadas. Milhares de salmões são transferidos para gaiolas ao largo da ilha de Clare, onde serão criados durante os próximos dois anos.*

O peixe é alimentado com uma dieta especial, exclusivamente composta por produtos naturais e protegido de intempéries ou de predadores. A área de produção em torno da ilha de Clare possui várias características hidrográficas específicas que geram correntes fortes. Tal impede o desenvolvimento de parasitas e, por conseguinte, evita o uso excessivo de tratamentos químicos. Nesse aspeto, a cultura do salmão da ilha de Clare é muito semelhante à agricultura biológica. Ao fim de dois anos, o salmão está forte e suficientemente crescido para ser consumido. A carne deste salmão é firme, com um reduzido teor de gordura, assemelhando-se à do salmão selvagem em termos de morfologia. Come-se este peixe de preferência quente, por exemplo, grelhado e com molho de vinagre e espargos, sendo ainda possível elaborar uma saborosa versão marinada fria, tal como a receita apresentada a seguir. O *Clare Island Salmon* foi distinguido com o estatuto de «Indicação Geográfica Protegida» (IGP) desde 1999. Na sua receita, a chef Grainne O'Keefe usa o *Oriel Sea Salt*, um produto com «Denominação de Origem Protegida». Este é o único sal marinho mineral não oxidado do mundo.







# GRAINNE O'KEEFE

CHEF NO CLANBRASSIL HOUSE

«Até à idade adulta, nunca estive exposta ao que nós chamamos de *fine dining*. Nunca tinha provado *foie gras* nem trufas. Mas soube logo muito cedo que queria trabalhar com alimentos. Via muitos programas de culinária e ia buscar livros de receitas à biblioteca. Ficava fascinada com a forma como os chefs trabalhavam. Não tinha qualquer dúvida que viria a tornar-me chef de cozinha.»

A jovem Grainne O'Keefe é atualmente chef no Clanbrassil House, sendo considerada uma das chefs mais promissoras da Irlanda. O grelhador a carvão é o elemento central da cozinha deste restaurante. Todos os pratos principais, algumas das entradas e até as sobremesas são confeccionados na grelha.

«Adoro cozinhar salmão na grelha», diz Grainne. «Dá um prazer enorme cortar um salmão confeccionado na perfeição. Passo imenso tempo a fazer experiências com o churrasco, a defumar lentamente produtos como o milho doce, a preparar tamboril com miso, entre outros. O *Oriel Sea Salt* é o toque final perfeito, a finalização de um prato grelhado. Pode ser usado em vegetais, carne ou, neste caso, em peixe.»

---

Restaurante Clanbrassil House – [www.clanbrassilhouse.com](http://www.clanbrassilhouse.com)

# CLARE ISLAND SALMON COM VINAGRE DE BONITO, AZEDAS, MAÇÃ, ENDRO E POLÉN DE ABELHAS

## INGREDIENTES

---

1 turião de espargo verde	Esfregue o espargo com sal e reserve-o de um dia para o outro.
250 g de salmão da ilha de Clare	Retire a pele e as espinhas ao salmão da ilha de Clare.
50 ml de vinagre de bonito (ou qualquer tipo de vinagre de arroz)	Corte o salmão em fatias finas e misture numa tigela ao vinagre, 5 ml de sumo de limão, sal marinho de Oriel e pimenta preta. Reserve durante 10 minutos.
10 ml de sumo de limão	
<i>Oriel Sea Salt</i> (sal marinho de Oriel)	Misture as azedas, a maçã, o endro e 5 ml de sumo de limão num liquidificador e passe a mistura num coador de malha fina, espremendo.
Pimenta preta	
50 g de azedas (ou espinafre)	Emprate o salmão numa travessa e decore com a mistura de maçã e azedas, leitelho, sementes de sésamo, espargo e pólen de abelha.
1 maçã ( <i>Granny Smith</i> )	
50 g de endro	Finalize o prato com rábano picante ralado na hora.
10 ml de leitelho	
2 g de sementes de sésamo preto	
5 g de pólen de abelhas (opcional)	
1 cubo de rábano picante ralado	





# ΦΑΒΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ – FAVA SANTORINIS

[ERVILHAS AMARELAS]

– GRÉCIA –

*A Fava Santorinis é um dos produtos mais importantes desta ilha das Cíclades, Santorini, a par do seu vinho, o seu tomate e as suas alcaparras.*

Achados arqueológicos da Idade do Bronze revelam que o cultivo de *Fava Santorinis* na ilha remonta a mais de 3 500 anos. Estas ervilhas amarelas pertencem à mesma grande família de leguminosas que o feijão-fava cultivado na Europa continental, mais comumente conhecidos como favas.

As ervilhas são processadas segundo os métodos tradicionais. São moídas em moinhos de pedra, amadurecidas em *kanaves* (espaços de armazenamento subterrâneos escavados em rocha vulcânica) e secas ao sol brilhante do mar Egeu. Ainda hoje há cerca de 200 cultivadores de ervilha amarela ativos na ilha. A produção da *Fava Santorinis* é extremamente laboriosa. Desde a debulha, passando pelo processamento, até ao armazenamento, tudo é feito à mão. Existem também inúmeras imitações deste produto no mercado grego, mas a fava produzida pela «União de Cooperativas de Santorini» (SantoWines) é a única que foi reconhecida pela União Europeia como digna de merecer o estatuto de «Denominação de Origem Protegida».







islands  
per il bene comune

ARGENTINA  
Ambasciata  
PROGRAMMA EUROPEO DI COOPERAZIONE

ARGENTINA

# ARGIRO BARBARIGOU

CHEF NO PAPADAKIS

Argiro Barbarigou é a «primeira-dama da cozinha grega». Dedicou a vida a partilhar os segredos da culinária grega autêntica (tanto a moderna como a tradicional) com os seus fãs de todo o mundo. Barbarigou inaugurou o primeiro restaurante, o Papadakis, na sua ilha natal de Paros. Com a sua singular abordagem da quinta e do mar à mesa, ela revela-nos o coração da gastronomia grega. «Nada se compara ao talento culinário das mães gregas», refere, que é um ideal que gosta de partilhar com as pessoas em restaurantes, livros e programas de televisão e, mais recentemente, no seu restaurante grego autêntico em Washington D.C.

Argiro Barbarigou é a embaixadora por excelência da gastronomia do sul do mar Egeu e uma promotora de produtos e ingredientes gregos regionais. «Um prato só pode ter o sabor que tem em Santorini se for confeccionado exatamente com os mesmos ingredientes. Apenas produtos com a denominação de origem correta o podem garantir. A textura suave e aveludada da *Fava Santorinis* é uma excelente base para várias experiências saborosas. Tradicionalmente, este prato come-se quente com azeite e limão ou frio, como entrada.»

---

Restaurante Papadakis – [www.papadakisrestaurant.com](http://www.papadakisrestaurant.com)  
[www.argiro.gr](http://www.argiro.gr)

# FAVA SANTORINIS

## INGREDIENTES

---

0,5 kg de *Φάβα Σαντορίνης*  
(*Fava Santorinis*, ervilha amarela)

2 cebolas roxas médias,  
grosseiramente picadas

4 colheres de sopa de azeite  
grego virgem extra

1 raminho de tomilho fresco

1,5 litros de água

Sal

Sumo de limão e azeite virgem  
extra para servir

### Para a «Fava casada»

2 cebolas roxas

4 colheres de sopa de azeite  
virgem extra

1 colher de sopa de vinagre  
de vinho tinto

2 colheres de sopa de alcaparras

### Opcional

Anchovas marinadas

Cebolas em conserva

Tomates *cherry* confitados

Folhas de alcaparras e botões  
de flor de alcaparra

Óleo com infusão de cebolinho

Ponha a *Fava Santorinis* num recipiente e encha de água até a cobrir totalmente. Demolhe durante 30 minutos e depois escorra bem num escurador. Aqueça o azeite num tacho de fundo grosso, em lume médio, junte a cebola e o tomilho. Deixe cozinhar durante 7 a 8 minutos, até que as cebolas fiquem macias, mas não escuras. Junte a *Fava Santorinis* e a água. Deixe ferver, mexendo sempre. Em seguida, baixe o lume, retire o raminho de tomilho da panela e deixe a *Fava Santorinis* ferver em lume brando. Vá removendo a espuma que se forma à superfície. Deixe cozinhar lentamente durante 50 minutos, o tempo exato de cozedura depende da qualidade das ervilhas. As ervilhas devem ser macias. Atenção, não mexa durante o tempo de cozedura, para as ervilhas não se agarrarem ao fundo do tacho. Tempere com sal. Assim que as ervilhas estiverem prontas, mexa até obter uma textura espessa e cremosa. Finalize com bastante azeite e várias gotas de sumo de limão.

Para a «fava casada»: Corte as cebolas aos cubos e cozinhe-as em azeite durante cerca de 10 minutos até ficarem douradas. As cebolas devem caramelizar ligeiramente, mas não escurecer demasiado, para não ficarem amargas. Solte a gordura com o vinagre de vinho tinto e junte as alcaparras. Misture com as ervilhas ou use para decorar.

Poderá servir as ervilhas com um pouco de anchovas marinadas, cebolas em conserva, tomates *cherry* confitados, folhas de alcaparra, olhos de flor de alcaparra e óleo com infusão de cebolinho.





# TURRÓN DE ALICANTE

[TORRÃO DE ALICANTE]

— ESPANHA —

*O Turrón de Alicante é um doce espanhol muito apreciado, sobretudo na época do Natal. Esta delícia é um dos muitos tesouros culinários herdados dos mouros.*

O clima em torno de Alicante é conhecido pelos seus invernos amenos e verões quentes e muito secos, condições essenciais para a produção do *turrón*, confeccionado com amêndoas, mel (por vezes também se adoça com um pouco de açúcar) e clara de ovo. O autêntico torrão de Alicante tem um sabor ligeiramente tostado, com notas de alecrim e tomilho que lhe dá o mel. O *Turrón de Alicante* é menos conhecido pelos seus méritos culinários. Ainda assim, o chef Quique Dacosta, distinguido com 3 estrelas Michelin, mostra-nos que produtos doces como o turrón podem ser combinados na perfeição com outros ingredientes mais apaladados do Mediterrâneo, como as *gambas pato*, uma espécie de camarão exclusiva desta região.







Jacque Jacosta

# QUIQUE DACOSTA

CHEF NO QUIQUE DACOSTA

Pouco chefs deixaram a sua marca na culinária espanhola como o fez Quique Dacosta. Começou por ser um aprendiz cheio de curiosidade, tendo evoluído para mestre do seu laboratório, em busca da harmonia perfeita e da história por detrás dos produtos e ingredientes. Os seus pratos nasceram da emoção e, vezes sem conta, oferecem-nos combinações únicas de produtos regionais aparentemente desirmanados.

«Com este prato quis pôr sobre a mesa um momento mágico, aquele com que a natureza nos brinda sempre que chega a primavera: as pétalas que caem das amendoiras em flor. Para mim é essa a epítome da primavera. Este prato anda à volta de vários preparados de amêndoa: leite de amêndoa, hóstia de amêndoa, *Turrón de Alicante* e o fruto propriamente dito. Só que não é uma sobremesa, disso se assegura o camarão. Sabia que comemos o torrão em Espanha sobretudo no Natal? É um produto artesanal único, cheio de tradição. Simboliza os momentos doces e ternos da vida.»

---

Restaurante Quique Dacosta – [www.quiquedacosta.es](http://www.quiquedacosta.es)

# TURRÓN DE ALMENDRA

## INGREDIENTES

### Para a «hóstia de amêndoa»

1 litro de água mineral  
200 g de amêndoa lascada  
120 g de amido de tapioca  
30 g xarope simples (50% de água,  
50% de açúcar)

### Para a sopa de camarão

100 g de tomate meio seco  
500 g de cabeças de camarão  
100 g de azeite  
3 dentes de alho esmagados  
600 g de cebola, finamente cortada  
50 g de açúcar mascavado  
80 g de xerez Manzanilla  
1 700 g de caldo de marisco  
350 g de água mineral

### Para a geleia de camarão

250 g da sopa de camarão  
0,8 g de alga agar-agar  
1 folha e meia de gelatina  
50 g de mirin (ou xerez seco)

### Para a emulsão de amêndoa

150 g de amêndoa lascada  
300 g de água mineral  
50 g de pão branco  
20 g de vinagre de xerez  
5 g de xerez seco  
12 g de alho (branqueado)  
60 g de azeite virgem extra

A parte branca de um alho francês  
12 camarões  
Molho *teriyaki*

250 g de *turrón de Alicante*  
Algumas amêndoas  
Algumas flores de amendoeira

Prepare em primeiro lugar a hóstia de amêndoa. Ponha a água a ferver e retire do lume assim que ferver. Junte as amêndoas e deixe arrefecer. Misture durante 3 minutos num robô de cozinha à velocidade máxima e passe por um coador de malha fina, espremendo.

Por cada 600 gramas de leite de amêndoa, junte 120 gramas de tapioca e 30 gramas de xarope simples. Leve a ferver até espessar. Deixe arrefecer e misture num liquidificador. Verta a mistura num tabuleiro de ir ao forno com revestimento antiaderente ou base de silicone e deixe durante 1 hora em forno previamente aquecido a 100 °C. Deixe esfriar e reserve em seguida num recipiente fechado, para que se possa manter seco.

Para preparar a sopa ponha o tomate semi hidratado em infusão no óleo, durante algumas horas. Retire-o depois do óleo.

Salteie as cabeças de camarão no óleo do tomate. Retire-as do lume e da panela, salteando em seguida o alho, a cebola e o tomate semi hidratado no mesmo óleo. Junte o açúcar e deixe caramelizar. Solte a gordura com o xerez Manzanilla, junte o caldo e a água mineral e ponha a ferver. Deixe ferver em lume brando durante 1 hora. Passe por um coador de malha fina e reserve. Retire a gordura à sopa e aclare-a o mais possível.

Para confeccionar a geleia misture 250 g da sopa fria com a alga agar-agar e leve novamente ao lume. Entretanto, mergulhe a gelatina em água fria. Retire a sopa do lume e junte a gelatina e o molho mirin. Reserve num recipiente de plástico fechado e, assim que solidificar, corte a geleia aos cubos.

Prepare em seguida a emulsão de amêndoa. Demolhe as amêndoas na água mineral durante 12 horas. Junte os pedaços de pão branco. Demolhe durante uma hora e misture em seguida num robô de cozinha, juntamente com os outros ingredientes, à exceção do óleo. Junte o óleo devagar enquanto vai mexendo até emulsificar. Passe por um coador e reserve.

Corte o alho francês em pedaços pequenos e cozinhe-os em água.

Leve o camarão previamente cozinhado a marinar durante alguns minutos no molho *teriyaki*. Isso dará mais textura ao camarão.

Guarneça cada um dos pratos com 3 cubos de geleia, 3 pedaços de alho francês e 3 camarões marinados. Disponha algumas amêndoas cruas sobre o camarão e coloque por cima a hóstia de amêndoa.

Moa o torrão de Alicante num robô de cozinha. Aqueça-o em banho-maria e passe por um coador, exercendo pressão até obter uma pasta fina. Verta-a num saco de pasteleiro e esprema pequenas gotas da pasta na hóstia de amêndoa. Decore com algumas flores de amendoeira.







# PRUNEAUX D'AGEN

[AMEIXAS SECAS DE AGEN]

— FRANÇA —

*É universalmente aceite que a ameixa tenha chegado à Europa vinda da China, através da Rota da Seda original, por via dos gregos e dos romanos. Mesmo à época, este fruto era já conhecido por conservar o seu valor nutricional após ter secado ao sol ou num forno de cozer pão. Os romanos plantaram ameixeiras na província de Gallia Narbonensis (Narbona) até à Quercy da era moderna, que faz fronteira com a região de Agen.*

No século XII, os monges beneditinos que regressaram da Terceira Cruzada tiveram a ideia de enxertar plantas oriundas de Damasco nas árvores locais existentes. Esta nova espécie de fruto recebeu o nome de *Prune d'Ente*, segundo a palavra que designava «enxertar» no francês arcaico. Este fruto acabou por se adequar extremamente bem ao clima e ao solo do *Sud-Ouest* (sudoeste) e tinha um sabor requintado. Nascia assim o fruto que ficaria conhecido como *Pruneau d'Agen*.

Historicamente atribuíam-se muitas vezes a um produto o nome da porta em que era tributado. Durante esse período, este fruto era transportado da cidade de Agen pelo Garonne até Bordéus, onde era carregado em embarcações de navegação de maior dimensão. Atualmente, a Denominação de Origem Protegida é exclusivamente atribuída à *Pruneaux d'Agen* se a sua produção ocorrer no departamento de Lot-et-Garonne, excetuando o distrito de Houeillès, e nos departamentos vizinhos de Gironda, da Dordonha, Lot, Tarn-et-Garonne e Gers.







# DENIS GROISON

CHEF NO LE MAZENAY

Sabia que há, pelo menos, 16 000 restaurantes na Cidade Luz? Por isso, é digno de nota que um restaurante relativamente modesto e de pequena dimensão, como o Le Mazenay, figure entre os 150 melhores. Há bastante tempo que o restaurante de Denis Groison, chef a desenvolver a sua atividade em França, se destaca no radar de blogues gastronómicos e entre os apreciadores de boa culinária. Este chef oriundo da Borgonha não abdica do potencial e da beleza dos produtos franceses, que prepara na perfeição na cozinha do Le Mazenay, por vezes com influências exóticas, sobretudo após a sua estada no Vietname. Contudo, na ementa do Le Mazenay figuram principalmente variações de pratos clássicos confeccionados com *foie gras*, aves de caça, carne de vaca e robalo. Os pratos com aves e miudezas exigem por vezes uma pitada de agridoce para um toque final. Nesta sua receita, o chef consegue-o com um *chutney*. As *Pruneaux d'Agen* são um excelente complemento deste tipo de cozinha. Conferem equilíbrio, contrabalançando a gordura do prato.

---

Restaurante Le Mazenay – [www.lemazenay.com](http://www.lemazenay.com)

# TÁRTARO DE VITELA COM SALADA DE PEPINO E AMENDOIM E CHUTNEY DE AMEIXA COM CHÁ DE JASMIM

## INGREDIENTES

---

### Para o *chutney* de ameixa com chá de jasmim

200 g de *Pruneaux d'Agen* descaroçadas e cortadas aos cubos  
70 g de mel  
140 g de vinagre de cidra  
2 colheres de chá de jasmim de saqueta

### Para o molho tártaro

1 gema de ovo  
20 g de óleo de semente de uva  
80 g de azeite  
1 colher de sopa de vinagre de xerez  
5 gotas de molho Tabasco  
10 gotas de molho inglês  
Sal e pimenta

### Para o tártaro de vitela

400 g de escalopes de vitela  
Um quarto de ramo de coentros  
1 lima  
Sal e pimenta

### Para a salada de pepino e amendoim

1 colher de chá de compota de limão  
1 colher de sopa de vinagre de lima Kalamansi (ou vinagre de limão)  
3 colheres de sopa de azeite  
1 pepino da variedade Noa (ou 250 g de pepinos em conserva)  
50 g de amendoim fresco  
1 noz de manteiga  
Sal e pimenta  
Uma pitada de pimentão doce (colorau ou outro pimentão com sabor fumado intenso)

Misture os ingredientes do *chutney* de ameixa numa caçarola com tampa e leve ao forno previamente aquecido a 180 °C, durante 20 minutos. Retire a saqueta de chá.

Prepare o molho tártaro seguindo o procedimento para fazer uma maionese: vá juntando os ingredientes pela ordem acima indicada.

Corte os escalopes de vitela em cubos pequenos. Pique finamente o coentro e acrescente-o à carne, juntamente com 4 colheres de sopa grandes de molho tártaro e o sumo da lima. Tempere a gosto com sal e pimenta. Misture bem e, num prato fundo, rodeie o tártaro com um anel de cozinha para lhe dar forma, removendo em seguida o anel.

Combine a compota, o vinagre de lima Kalamansi e o azeite até obter uma vinagreta.

Descasque e corte o pepino às rodelas finas.

Torre os amendoins no forno com manteiga, sal e pimenta.

Tempere o pepino com a vinagreta, sal e colorau.

Sirva a salada de pepino num ramequim pequeno com uma *quenelle* de *chutney* de ameixa ao centro. Polvilhe por cima o amendoim torrado e o coentro fresco.





# SLAVONSKI MED

[MEL DA ESLAVÓNIA]

— CROÁCIA —

*Na região mais oriental da Croácia fica situada a Eslavónia, conhecida pelo berço da apicultura croata. Há quem diga que datam da era romana as práticas apícolas da Eslavónia, tendo ocorrido em 1879 a fundação da primeira associação apícola em Osijek, sede do condado da região. Graças a esta longa tradição, o mel da Eslavónia é considerado um dos melhores da Croácia.*

O *Slavonski med*, ou mel da Eslavónia, é um mel produzido por uma raça de abelhas autóctone de cor cinzenta, a abelha-carniolana, a partir do néctar e os sucos de plantas melíferas ou das secreções procedentes de partes vivas de plantas ou de excreções de insetos sugadores de plantas que ficam sobre as plantas. As abelhas transformam essas substâncias, armazenam-nas e deixam-nas amadurecer nos favos da colmeia. A pureza desta variedade de mel fica a dever-se às condições agrícolas e ambientais absolutamente únicas da Eslavónia. Assim que cessam os frequentes ventos gélidos do inverno, as plantas, árvores de fruto e prados enchem-se de flores logo no início da primavera. Os verões muito quentes que se seguem são perfeitos para o amadurecimento das culturas agrícolas.

Este mel é habitualmente produzido em pequena escala, complementando os rendimentos das famílias que vivem em explorações familiares rurais e que têm vindo a transmitir a arte da apicultura de geração em geração. Grande parte das colmeias com que os apicultores trabalham são de madeira, usando-se resíduos vegetais secos como combustível dos fumigadores. Mais de 400 apicultores produzem anualmente para cima de 200 toneladas deste produto de qualidade exceccionalmente elevada, que inclui variedades que vão desde o mel de acácia-bastarda, mel de tília, mel de colza, mel de girassol ao mel de castanheiro, mel de flores e mel de melada. Independentemente da variedade escolhida, todas têm o sabor dos prados e das florestas da região.







# MATE JANKOVIĆ

CHEF FAMOSO NA TELEVISÃO

Mate Janković é, sem dúvida alguma, um dos mais famosos (e acarinhados) chefs da televisão croata. Foi durante dois meses membro do júri do *MasterChef Croácia* e do programa *3, 2, 1 – cook!* Em 2015, teve o privilégio de servir de guia ao aclamado Anthony Bourdain (que nos deixou recentemente) no seu programa de cozinha de viagens *No Reservations*, apresentando ao telespetador a riqueza e tesouros gastronómicos da costa da Croácia.

Mate trabalhou anteriormente no Bevanda em Opatija, no Plavi Podrum em Volosko, no Baltazar em Zagrebe, bem como no restaurante do hotel de luxo Fairmont, na ilha Bermuda. Publicou também recentemente o livro *Croatia: The Cookbook*, no qual leva o leitor num périplo pelos produtos e pratos croatas famosos, reunindo pela primeira vez alguns dos melhores chefs da Croácia. Salta à vista o carinho que tem por produtos tradicionais: «Não podemos esquecer o nosso legado e o nosso país. O *Slavonski med* é um mel único, proveniente da Eslavónia, situada na região oriental da Croácia. É para mim um prazer homenageá-lo.»

# SALADA DE BATATA COM SLAVONSKI MED

## INGREDIENTES

---

200 g de linguiça *Baranjski kulen*,  
cortada em pedaços de 1 cm

1 kg de batata nova  
cortada ao meio

100 ml de azeite + a gosto

2 chalotas finamente picadas

2 colheres de sopa de endro  
finamente picado

2 colheres de sopa de cebolinho  
finamente picado

2 colheres de sopa de mostarda

1 colher de sopa  
de mel *Slavonski Med*

2 dentes de alho  
finamente picados

Sal e pimenta

Aqueça previamente o forno a 180° C. Forre um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e distribua os pedaços de linguiça por todo o tabuleiro. Leve a assar ao forno durante 8 minutos, vire os pedaços de linguiça e deixe assar durante mais 8 minutos. Retire a linguiça do forno, ponha-a numa tigela e reserve.

Em seguida aqueça previamente o forno a 220° C. Disponha as batatas no tabuleiro de ir ao forno aproveitando o que lá ficou da linguiça. Borrife com um pouco mais de azeite e tempere com sal e pimenta. Deixe as batatas corarem no forno durante 15 a 20 minutos até ficarem bem cozidas.

Retire as batatas do forno e misture-as com a linguiça *kulen*. Junte as chalotas finamente picadas, o endro e o cebolinho.

Prepare um molho associando a mostarda ao mel, ao alho e a 100 ml de azeite. Verta o molho sobre a salada de batata e misture tudo muito bem. Tempere a gosto com sal e pimenta e sirva.





# RISO NANO VIALONE VERONESE

[ARROZ PARA RISOTTO NANO VIALONE VERONESE DE GRÃO MÉDIO]

— ITÁLIA —

*Em Itália, quando falamos de arroz, falamos na realidade de risotto. Este arroz é primordialmente cultivado no norte de Itália, onde as condições do solo são perfeitas e o clima é praticamente ideal.*

São muitas as distintas variedades de arroz adequadas à confeção do *risotto*, entre as quais, o *Arbório*, o *Carnaroli* e o *Maratelli*. O *Nano Vialone*, porventura a variedade mais valorizada, é exclusivamente cultivada em zonas demarcadas da região de Verona. A sua designação completa é *Riso Nano Vialone Veronese*, uma planta da espécie japónica. O grão tem de ser de tamanho médio, redondo e médio-longo, com uma «trincadela» acentuada, um «topo» um tanto encorpado e uma cor branca cremosa. O *Nano Vialone* é especialmente adequado à confeção do *risotto* pelo facto de ser a variedade que mais amido liberta durante a confeção.

No município de Verona de Isola della Scala, uma das zonas mais importantes em termos de produção de arroz, realiza-se anualmente a *Fiera del Riso*. Este enorme festival é totalmente dedicado ao arroz e ao *risotto*.







# FRANCO ALIBERTI

CHEF NO TRE CRISTI

Franco Aliberti iniciou a sua carreira quando saiu aos dezasseis anos da sua terra natal rumo a Salsomaggiore Terme. Concluiu a sua formação no Istituto Alberghiero e, durante as férias de verão, aprendeu a delicada arte da pastelaria no restaurante de Massimo Spigaroli. Foi durante esse período que desenvolveu uma verdadeira paixão pela pastelaria.

«Em criança, costumava fazer sobremesas lá em casa. Devo-o em grande parte à minha mãe, tal como sucede em tantas famílias italianas. A *Mamma* dava-me um pouco de massa e deixava-me brincar com ela. Eu fazia pizzas e madalenas do tipo babá. O meu amor pela doçaria começou por ser uma forma engraçada e divertida de passar o tempo.»

Mas a coisa não se ficou pelos bolos e doces. O jovem Aliberti foi para Paris trabalhar com Alain Ducasse e com o famoso chef italiano Gualtiero Marchesi. Após quatro anos nas cozinhas de Massimiliano Le Calandre em Pádua, foi admitido em 2012 na equipa de cozinha de Massimo Bottura, na Osteria Francescana, onde começou a trabalhar em 2013 como chef de pastelaria. Seguiram-se experiências noutros aclamados restaurantes, como o La Présef, em Mantello. Abraçou recentemente o cargo de chef-executivo do Tre Cristi de Milão, restaurante que trabalha quase exclusivamente com produtos regionais.

«O arroz (ou, por definição, o *risotto*) é um produto do norte de Itália e milânês. Tenho este *risotto* no menu porque, acrescentando qualquer ingrediente original, conseguimos elevar uma receita clássica a um patamar superior», diz o chef Franco Aliberti.

# RISOTTO DE COUVE-ROXA COM PEIXE FUMADO

## INGREDIENTES

---

Meia couve-roxa 0,5 g de bicarbonato de sódio

Processe a couve-roxa num robô de cozinha e reserve o suco (poderá fermentar a restante couve para preparar um *choucroute* delicioso).

250 g de *Riso Nano Vialone Veronese*

Junte o bicarbonato de sódio ao suco de couve-roxa. Será este o nosso caldo.

Azeite virgem extra

Confecione por breves instantes o *Riso Nano Vialone Veronese* num

Sal e pimenta

pouco de azeite e acrescente seguidamente água, até o arroz ficar

Peixe fumado, finamente fatiado em *carpaccio* (salmão, truta, carapau)

coberto, deixando continuar a cozer. Cerca de 7 minutos depois, junte o caldo de couve-roxa e prossiga com a cozedura até o arroz ficar macio.

Guarneça com azeite e tempere com sal e pimenta. O resultado é um *risotto* de cor azulada.

### Para as natas «azedas»

200 g de natas

Envolve as natas juntamente com o sumo de limão e tempere com sal.

1 colher de chá de sumo de limão

Disponha o peixe fumado num prato e, com uma colher, o *risotto* sobre o peixe, guarnecendo com umas colheradas de natas azedas.

Sal





# ΛΟΥΚΟΥΜΙ ΓΕΡΟΣΚΗΠΟΥ - ΛΟΥΚΟΥΜΙ GEROSKIPOY

[LOUKOUMI DE GEROSKIPOU]

— CHIPRE —

*O Loukoumi é uma das iguarias mais antigas de Chipre. Em todo o Mediterrâneo é conhecida por vários nomes mas, presentemente, a única «Indicação Geográfica Protegida» (IGP) para este doce foi atribuída à designação Λουκούμι Γεροσκήπου (Loukoumi Geroskipou). Esta versão especial teve origem na cidade de Geroskipou, no distrito de Paphos, na zona oeste de Chipre.*

É ainda aqui que se encontra a melhor qualidade, que se manteve fiel aos seus princípios históricos de confeção. A proveniência das amêndoas e do mel da receita original, por exemplo, tem de ser Geroskipou, onde deverá decorrer também todo o processo de produção.

O *Loukoumi* de elevada qualidade não pode ser pegajoso nem húmido. Os seus minúsculos cubos têm uma textura gelatinosa e um aroma extremamente diferenciado. O *Loukoumi* tradicional é confeccionado com água de rosas; sendo acrescentado um corante alimentar de cor vermelha para dar a este doce a sua bonita cor. No entanto, os confeiteiros cipriotas poderão também juntar coco seco em vez de açúcar em pó ou incorporar nozes e chocolate no produto final. Os sabores podem ser os mais variados, desde morango, tangerina e bergamota, ao pistácio, à baunilha e à banana.







# WAJDI TALHOUK

CHEF PASTELEIRO NO CHALET DOUX

Wajdi Talhouk deixou o seu Líbano natal aos 21 anos para procurar trabalho. Ávido por viajar e ir em busca de oportunidades, viveu e trabalhou no Dubai, em Moscovo e na Escócia, onde trabalhou em locais de prestígio como o Castle Terrace e o The Caledonian, bem como, mais tarde, na famosa padaria The Bread Winners. Wajdi Talhouk especializou-se em pastelaria fina e acabou por regressar a Chipre para realizar o seu sonho: abrir um negócio próprio com o nome Chalet Doux. «No início, queríamos ir com calma. Fazíamos *éclairs*, tartes de fruta, bolo ópera e bolo de castanha no inverno. Não queria elaborar cinquenta bolos diferentes, dos quais apenas alguns ficariam excelentes e o restante uma mediocridade. Em Chipre, o *Loukoumi* é frequentemente servido como sobremesa aos convidados em casamentos, mas também pode acompanhar um café ou um chá. O *Loukoumi* cipriota tradicional é confeccionado com água de rosas, mas confeccionamo-lo nos mais variados sabores: limão, baunilha, bergamota, laranja... é só escolher.»

# MACARONS DE LOUKOUMI

## INGREDIENTES

---

28 peças *loukoumi*  
25 g de amêndoa moída  
175 g de açúcar em pó  
Uma pitada de corante alimentar  
vermelho em pó  
90 g de claras  
75 g de açúcar granulado

Para a confecção dos *macarons*, o ideal é utilizar um robô de cozinha, no qual poderá deitar a amêndoa moída, o açúcar em pó, o corante alimentar e misturar tudo muito bem.

Bata as claras com o açúcar granulado numa batedeira elétrica à velocidade média, até ficarem firmes.

Incorpore o preparado de amêndoa nas claras até obter uma mistura homogênea. Deverá obter uma massa espessa, com a consistência da lava.

Encha um saco de pasteleiro com a massa e desenhe círculos com 3 cm de diâmetro numa base de silicone disposta sobre um tabuleiro de ir ao forno.

Bata duas vezes com o tabuleiro numa superfície plana para retirar as bolhas de ar à massa e reserve durante 30 minutos.

Leve 19 minutos ao forno previamente aquecido a 140 °C.

Faça círculos de 4 cm de diâmetro com o Loukoumi e insira-os entre as duas coques do *macaron*. Esta receita dá para mais ou menos 28 *macarons*.







# LATVIJAS LIELIE PELĒKIE ZIRŅI

[ERVILHAS CINZENTAS SECAS]

— LETÓNIA —

*A Letónia está localizada no nordeste da Europa e é um dos três estados bálticos. A sua geografia e o clima que a caracteriza determinam em grande parte o seu património gastronómico. A paisagem é perfeita para o cultivo de batata e de várias culturas de cereais.*

Na década de 1990, os agricultores começaram a experimentar métodos de cultura biológica. Esta é uma das muitas razões pelas quais a Letónia continua a ser um mercado em crescimento para produtos de qualidade. Só no ano de 2015, a União Europeia atribuiu um rótulo de autenticidade a vários destes produtos. Um exemplo são as *Latvijas lielle pelēkie zirņi*, as sementes secas de uma leguminosa local, o *Retrija*. Estas leguminosas, comparáveis às ervilhas, têm vindo a ser cultivadas na Letónia desde o século XVIII, mas a sua popularidade aumentou nos últimos anos. O clima e a geografia são perfeitos para o cultivo destas ervilhas, de cor cinzenta e padrão marmóreo característicos. A textura do grão é fariñenta e o sabor é essencialmente umami, com notas ligeiramente adoçadas. Estas ervilhas cinzentas são muitas vezes consumidas durante a época de Natal, acompanhadas com um pouco de presunto.







# JURIS DUKAĻSKIS

CHEF NO RESTAURANT 3

Em inícios da década de 1990, os jovens chefs tiveram a necessidade de iniciar a busca de uma nova identidade. Havia obviamente restaurantes na Letónia, mas dedicavam-se a «alimentar» os comensais, ao invés de proporcionar prazer ou criar uma experiência com valor gastronómico acrescido. Sendo muito barato comer fora, ir a um restaurante era uma questão de eficiência. Não só se partilhava a refeição, mas também as mesas, até que todas as cadeiras estivessem ocupadas.

Juris Dukaļskis: «Estava na altura de começar a pensar nos ingredientes que conseguíamos produzir autonomamente e na agricultura biológica». É essa a filosofia por detrás do Restaurant 3. Estamos constantemente à procura de produtos novos, que não tenham sido sujeitos ao processo de industrialização e à ação humana. Seleccionamos criteriosamente os nossos produtos e ingredientes, dando especial atenção à sua proveniência. Partilhamos estas ideias para que os nossos filhos possam viver num mundo melhor do que o que temos atualmente.»

O Restaurante 3, propriedade de Juris Dukalskis, tornou-se a encarnação dessas ideias. O chef Dukalskis cozinha de acordo com os preceitos daquilo que designa de «nova cozinha letã»: fresca, deliciosa, sazonal, saudável e apoiando sempre os agricultores e produtores locais. «As leguminosas que utiliza neste seu prato são disso um exemplo perfeito.»

---

Restaurant 3 – [www.restaurant3.lv](http://www.restaurant3.lv)

# ALMÔNDEGAS DE ERVILHAS CINZENTAS

## INGREDIENTES

---

300 g de *Latvijas lielle pelēkie zirņi*  
(ervilhas cinzentas  
secas da Letónia)

150 g de batatas cozidas

30 g de cebola finamente picada

100 g de cogumelos Porcini  
em quartos

60 g de presunto salgado,  
aos cubos

50 g de manteiga de semente de  
cânhamo ou manteiga normal

100 g de natas azedas

5 g urtiga em pó (opcional)

Sal

Demolhe as ervilhas cinzentas de um dia para o outro.

Cozinhe-as até ficarem macias e misture com as batatas cozidas.

Moa as ervilhas e a batata várias vezes com um moedor de carne e deite o preparado num recipiente separado.

Cozinhe a cebola finamente picada, os cogumelos Porcini e o presunto num tacho, até ficar tudo bem dourado.

Misture ao preparado de ervilha e batata.

Junte a manteiga de sementes de cânhamo, tempere com sal e misture tudo muito bem.

Faça de seguida umas bolas (almôndegas) com o preparado e sirva com natas azedas (*não é necessário pôr as bolas no forno*). Para finalizar, polvilhe o prato com um pouco de urtiga em pó.

Para o acompanhamento perfeito deste prato eleja uma cerveja letã local.





# DAUJĖNŲ NAMINĖ DUONA

[PÃO DE CENTEIO DE DAUJENAI]

— LITUÂNIA —

***O Daujėnų naminė duona é um tradicional pão caseiro de centeio, produzido desde tempos imemoriais na aldeia de Daujėnai, no norte da Lituânia. A história deste pão remonta ao século XVII.***

O centeio é fermentado em cascos de carvalho e depois assado no forno sobre uma camada de carvão em brasa. Cada casco dá à massa um sabor muito próprio e é passado de geração em geração. É essa a garantia de um sabor único e de um produto caseiro que simboliza as tradições da bela e mística Lituânia.

O pão de Daujėnai tem uma textura suave, escura e delicada bem como o apetitoso sabor agridoce tão característico do pão de centeio. As sementes de alcaravia são o único ingrediente adicionado à mistura de farinha, água, açúcar e sal. O pão pode pesar entre 4 e 10 quilos. Na Lituânia, este pão é servido sobretudo em ocasiões especiais (como festividades, casamentos e batizados) durante os quais o pão surge muitas vezes decorado com símbolos de força, lealdade e humildade. Em 2014, o *Daujėnų naminė duona* foi acrescentado à lista de indicações geográficas protegidas da União Europeia.







# DEIVYDAS PRASPALIAUSKAS

CHEF NO AMANDUS

O chef Deivydas Praspaliauskas iniciou sua carreira a lavar pratos, mas aos 23 anos já estava a trabalhar na cozinha do seu próprio restaurante, o Lauro Lapas. Em 2014, inaugurou o ainda popular Bistro 1 Dublis na capital Vítnius, ao qual se seguiu, um ano mais tarde, o sofisticado restaurante Dublis, mais ambicioso, com uma equipa maior e com padrões mais elevados. Praspaliauskas ganhou várias vezes o título de melhor chef da Lituânia e venceu a *Baltic Culinary Star Cup* em 2013, um feito que voltaria a repetir em 2015, como capitão de equipa.

«Sempre sonhei com um local para praticar as minhas ideias e experiências culinárias por um longo período de tempo», refere o chef. «São várias as minhas fontes de inspiração: as quatro estações, as obras de arte da galeria Grafo em Vítnius e, claro está, os sorrisos dos comensais. Dá-me satisfação poder improvisar, mesmo quando o palco é todo meu.» Esta experiência de longo prazo prossegue no restaurante de Deivydas, o Amandus, onde é possível degustar um requintado menu *gourmet*, com uma ampla variedade de produtos locais. Por vezes, este inclui o delicioso pão lituano. «O nosso menu apresenta um preparado com pão de beterraba e trigo mourisco, manteiga de avelã e avelãs. A sobremesa que apresentamos neste livro é uma versão mais doce deste prato.»

---

Restaurante Amandus – [www.amandus.lt](http://www.amandus.lt)

# BETERRABA VERMELHA COM PÃO DE CENTEIO E AMORAS

## INGREDIENTES

---

### Para o topping

50 g de *Daujėny naminė duona*  
(pão de centeio), torrado  
50 g de avelãs torradas  
20 g de maçã

Pique o pão e as avelãs aos pedaços. Derreta a manteiga e cozinhe o *Daujėny naminė duona* e as nozes juntos até dourarem.

Misture o iogurte com as amoras e o xarope de ácer, e tempere com uma pitada de sal. Bata o creme até ficar bem firme e incorpore-o na mistura de iogurte.

### Para o creme de iogurte

50 g de iogurte  
50 g de amoras  
50 g de xarope de ácer  
Uma pitada de sal  
50 g de natas

Corte a beterraba aos cubos e cozinhe na manteiga concentrada. Em seguida, ponha a beterraba a ferver no leite e cozinhe em lume brando cerca de 8 ou 9 minutos. Junte o leite condensado com as amoras e a ricota e deixe a mistura reduzir durante 5 a 6 minutos. Reserve no frigorífico e junte depois 30 g da mistura de pão e avelã.

Bata os ovos até obter picos firmes. Misture o açúcar à farinha de milho (também conhecida por amido de milho) e incorpore cuidadosamente a mistura nas claras. Junte o sumo de limão e as avelãs. Ponha o merengue de claras a assar no forno a 120 °C, durante 2 a 2 horas e meia.

### Para a beterraba vermelha

100 g de beterraba vermelha  
20 g de manteiga concentrada  
50 g de leite  
50 g de leite condensado  
30 g de amoras  
30 g de ricota

Sirva este prato do seguinte modo: primeiro, uma cama de beterraba vermelha, depois uma colherada de creme de iogurte, seguido do resto da mistura de pão e avelã e, por cima, um bocado de merengue.

### Para o merengue

120 g de claras de ovo  
180 g de açúcar  
10 g de amido de milho  
10 g de sumo de limão  
100 g de avelãs,  
finamente picada





# BEURRE ROSE

— GRÃO-DUCADO DO LUXEMBURGO —

**Beurre rose – Marque Nationale du Grand-Duché de Luxembourg é uma manteiga de qualidade superior, à qual foi atribuído o estatuto de «Denominação de Origem Protegida» (DOP), e que é exclusivamente produzida com o selo nacional no Grão-Ducado do Luxemburgo.**

Esta manteiga deve a sua excelente qualidade, em grande medida, à flora e ervas específicas presentes no singular território de pasto das vacas. No entanto, o modo como a manteiga é batida e a qualidade da nata fresca desempenham também um papel importante. No processo de produção é apenas utilizada nata fermentada. Não há adição de sal.







# LÉA LINSTER

CHEF NO LÉA LINSTER

Nem sempre foi fácil para Léa Linster afirmar-se como mulher, na década de 1980, numa indústria quase exclusivamente reservada aos homens e dominada por estes. Contudo, estava escrito nas estrelas: Léa Linster viria a tornar-se a «grande dame» da gastronomia luxemburguesa. Em 1987, recebeu a sua primeira estrela Michelin, após ter transformado o antigo café-restaurant dos pais num templo de gastronomia. Dois anos mais tarde, venceu o campeonato mundial de cozinha, granjeando o primeiro prémio, o Bocuse d'Or. Léa Linster continua a ser ainda hoje a única mulher a ter alcançado esta prestigiante honra.

Em 1991, inaugurou o seu segundo restaurante, o Kaschthaus, para continuar a promover a gastronomia no Luxemburgo. Em 1996, tornou-se orgulhosamente proprietária de uma vinha nas proximidades de Remich junto ao rio Mosela. A isto se seguiu, em 2010, a moderna *brasserie* Le Pavillon Madelaine e, um ano depois, a inauguração de Delicatessen, uma loja *gourmet* com um vasto leque de tesouros culinários locais. Léa Linster é um ícone da gastronomia luxemburguesa e tem bastante orgulho na manteiga *Beurre rose*, uma das joias da coroa deste pequeno Grão-Ducado. «Um produto agrícola único, a expressão perfeita do nosso fluído território, que faz fronteira com diversas culturas no coração da Europa.»

---

Restaurant Léa Linster – [www.lealinster.lu](http://www.lealinster.lu)

# BISCOUT DE SAVOIE

## INGREDIENTES

---

### Para o *crème au beurre*

150 g de açúcar

50 ml de água

2 gemas de ovo

2 ovos

250 g de *beurre rose*  
(manteiga, amaciada)

2 *shots* de café *espresso*

Ponha o açúcar para o *crème au beurre* a derreter com a água até caramelizar a uma temperatura de 120 °C.

Num robô de cozinha, misture as gemas aos ovos inteiros.

Verta lentamente o açúcar caramelizado na mistura de ovos e, à medida que o faz, vá batendo os ovos sem parar. Continue a bater os ovos até a mistura ter arrefecido completamente.

Junte a *beurre rose* colher a colher, e continue a bater até obter um creme macio.

Junte o *espresso* à mistura cremosa.

### Para o bolo

6 ovos, com as gemas  
separadas das claras

175 g de açúcar

75 g de farinha

75 g de farinha de milho

Uma pitada de sal

250 g de amêndoas laminadas

Uma noz de manteiga

50 g de açúcar

Para o bolo, bata as gemas de ovo com 75 g de açúcar.

Misture a farinha à farinha de milho e peneire a mistura.

Bata as claras até ficarem firmes, juntamente com 100 g de açúcar e uma pitada de sal.

Incorpore as gemas na mistura de farinha e farinha de milho, juntando as claras batidas. Misture cuidadosamente.

Unte e polvilhe de farinha duas formas de bolo, uma de 25 cm e a outra de 18 cm de diâmetro.

Leve a massa a cozer durante 20 minutos em forno previamente aquecido a 175 °C.

Deixe o bolo pousar num tabuleiro de ir ao forno até arrefecer.

Fatie cada um dos bolos na horizontal, em três partes, e espalhe o *crème au beurre* sobre cada uma das fatias.

Cozinhe as amêndoas laminadas em manteiga e açúcar até caramelizarem. Revista o exterior do bolo com as amêndoas.

Coloque os dois bolos um por cima do outro e finalize com o *crème au beurre*.





# GYULAI KOLBÁSZ

[LINGUIÇA DE GYULA]

— HUNGRIA —

*A cozinha húngara apresenta uma grande variedade de salsichas diferentes. A mais conhecida é a Gyulai kolbász, uma linguiça cujo sabor distinto se deve a um processo de fumeiro e maturação ao longo de várias semanas, nas condições climatéricas especiais da região.*

A *Gyulai kolbász*, à qual foi atribuído o estatuto de «Indicação Geográfica Protegida» (IGP), recebeu o nome da cidade húngara de Gyula. Os ingredientes são carne de porco, gordura de porco, alho, pimenta, sal, e pimentão doce e picante moído paprica. Procede-se ao enchimento da carne moída em tripa de porco, após o que a linguiça é fumada em faia e, por último, pendurada para o processo de cura.

A distinção com o estatuto de denominação europeia protegida indica igualmente que as linguiças deverão ter entre 18 e 26 cm de comprimento e ser vendidas aos pares. Não é admissível a formação de bolor na parte exterior da *kolbász*. Estas linguiças são fáceis de fatiar e têm um sabor picante e fumado. Os húngaros gostam de as servir em fatias de pão ou de juntá-las à confeção do *rakott krumpli*, um estufado que leva batatas e ovos. Esta linguiça é ainda perfeita para preparados mais inovadores e originais, tal como esta receita na qual Eszter Palágyi a usou.







# ESZTER PALÁGYI

CHEF NO RESTAURANTE COSTES

Em 2010, o restaurante Costes, à época sob a direção do chef português Miguel Rocha Vieira, foi distinguido com a primeira estrela Michelin da Hungria, uma honra que mantém até aos dias de hoje. Em 2015, o chef Vieira passou o testemunho à sub-chef Eszter Palágyi. Eszter tinha já trabalhado em vários restaurantes europeus ao mais alto nível, entre os quais o Robuchon e o Taubenknobel, antes de ter regressado a Budapeste para trabalhar no Costes.

«Não me esqueço do meu primeiro dia numa cozinha de restaurante», recorda ela. «Passada uma hora cortei o dedo. Nem sequer sabia segurar numa faca. Agora, acho que começo a conhecer bem os ingredientes. Sei trabalhar com eles de forma a aproveitá-los ao máximo.» Em 2016, Eszter Palágyi foi agraciada com o prémio de chef do ano da Hungria, e não seria a única vez. Recebeu a mesma distinção nada mais, nada menos do que três vezes e tem pouco mais de trinta anos de idade. Os jornalistas elogiam-na por trabalhar com produtos húngaros locais de forma muitas vezes criativa e divertida, algo que os comensais valorizam imenso. «Dantes tínhamos de importar tudo de França. Agora podemos finalmente adquirir o pato em Kunsag e mariná-lo em vinho Tokaji. Ou peixe-lobo do lago Fertő. E o *Gyulai kolbász* é, no mínimo, tão bom ou equivalente às carnes mais conhecidas. Isso orgulha-nos imenso.»

---

Restaurante Costes – [www.costes.hu](http://www.costes.hu)

# SNACK DE GYULAI KOLBÁSZ

## INGREDIENTES

---

1 embalagem de massa brique	Faça moldes com a folha de massa brique. Precisará de dois moldes por dose.
220 g de <i>Gyulai kolbász</i> , aos cubos	
70 g de natas batidas	No Costes usamos moldes engraçados em forma de porco, mas também ficam bem com um simples anel de cozinha pequeno.
4 ovos bem cozidos e finamente picados	Pincele os moldes com manteiga e leve-os a dourar bem durante 15 minutos em forno previamente aquecido a 175 �C.
250 g de manteiga derretida com pouco sal	Misture cuidadosamente os restantes ingredientes e tempere com sal e pimenta.
10 g de sementes de mostarda, do tipo Dijon	
Sal e pimenta	Espalhe a mistura num dos moldes e disponha o segundo molde por cima.





# GOZO

[VINHO DE GOZO]

— MALTA —

***Terá Ulisses bebido vinho de Gozo com a ninfa Calipso? Poderia este vinho ter sido o motivo pelo qual adiou o seu regresso a Ítaca?***

Em todo o caso, a combinação mágica do solo argiloso e do clima de Gozo produz um vinho mítico, um processo no qual não apenas o sol, mas também o vento desempenham um papel fundamental. O vento transporta sal em abundância do mar Mediterrâneo, podendo até ser detetado no orvalho durante os importantes meses de verão, que são fundamentais. Poderá encontrar aqui castas de uvas locais, como a *Girgentina* e a *Gellewza*. No entanto, também aqui podem ser plantadas castas internacionais, como a *Chardonnay*, a *Merlot* e a *Shiraz*. Os vinhos tinto, branco e rosé de Gozo, a ilha irmã mais pequena de Malta, têm o estatuto de «Denominação de Origem Protegida». Significa isso que estes vinhos só podem ser produzidos a partir de uvas cultivadas localmente.







# RAMONA FARRUGIA PRECA

CHEF NO PALAZZO PRECA

Ramona e Roberta, as irmãs Preca, costumavam trabalhar juntas no restaurante da família: o Tal-Famija, em Marsascale. Aos vinte anos eram já «gastónomas veteranas», tendo passado a maior parte da infância na cozinha do pai, no mítico King's Own Band Club, em Valetta. Foi aí que picaram os primeiros raminhos de salsa e alcaparras e azeitonas à mão-cheia, sob o olhar atento do pai, Charles. Em Marsascale, Ramona acalentou o desejo de criar um novo ponto de encontro culinário. Esse ponto de encontro viria a ser o Palazzo Preca, localizado num palácio do século XVI, na Rua Direita, mesmo no coração de Valetta. É também aqui que encontrará o núcleo do génio culinário das irmãs Preca. Fica a dois passos apenas do mar, que fornece peixe, marisco e crustáceos. E Gozo fica logo na outra margem, onde a inspiração das irmãs cresce sob a forma de belíssimos e robustos cachos de uva. «O meu prato representa a alma da cozinha mediterrânea maltesa», explica-nos Ramona. «Marisco, vinho de Gozo, alho, ervas frescas: um prato que põe à mesa um banquete mágico.»

---

Restaurante Palazzo Preca – [www.palazzoprecavalletta.com](http://www.palazzoprecavalletta.com)

# MARISCO COM GOZO

## INGREDIENTES

---

- 4 dentes de alho, esmagado ou finamente picado
- 48 ameijoas grandes, limpas
- 250 ml de *Chardonnay* de Gozo
- 250 g de tomate cereja picado
- Sal e pimenta
- Ervas frescas (hortelã, manjeriço, etc.)
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 1 laranja
- Num tacho grande tapado, cozinhe o alho num pouco de azeite em lume médio-alto.
- Junte o vinho de Gozo ao alho e deixe ferver.
- Em seguida, junte as amêijoas e os tomates cereja ao caldo.
- Tapete o tacho e cozinhe as amêijoas durante cinco a seis minutos, até que as amêijoas abram.
- Deite fora todas as amêijoas que não abram até ao fim do tempo de confeção.
- Tempere com sal e pimenta.
- Decore com um pouco de ervas frescas, um pedaço de laranja, e sirva com pão e vinho branco de Gozo.





# NOORD-HOLLANDSE GOUDA

[QUEIJO GOUDA DA HOLANDA DO NORTE]

— PAÍSES BAIXOS —

*De finais de março até setembro, uma visita ao centro da cidade holandesa de Alkmaar numa manhã de sexta-feira surpreenderá qualquer um: transportadores de queijo envergando trajes tradicionais numa azáfama, com carros de mão especiais com capacidade até oito rodas gigantes de queijo.*

Desde a Idade Média que se negocia queijo no Waagplein, situado no centro da cidade. Os queijos são transportados para balanças gigantes, sob o olhar vigilante dos mestres que os pesam. Na praça, os comerciantes e provadores decidem sobre a qualidade do queijo fornecido e regateiam batendo palmas.

O leite utilizado no fabrico deste queijo é proveniente de vacas que passam seis horas por dia a pastar no prado, da primavera ao outono, 120 dias por ano. No fabrico são utilizados fermentos lácteos e coalho que tornam o leite mais espesso. Este leite coalhado é depois cortado e prensado no interior de um molde de madeira, que irá dar ao queijo a sua forma e permitir extrair a humidade. O queijo é então mergulhado em salmoura e enviado para o armazém. Aí chegado, as rodas de queijo são envelhecidas em estantes de madeira, à temperatura de 12 °C - 15 °C, sendo virados ao contrário com frequência para que não percam a sua forma. São depois revestidos com uma camada de parafina para evitar a formação de bolores. É esta a arte por detrás do queijo da província da Holanda do Norte, que ostenta o rótulo DOP.







# JONNIE BOER

CHEF NO DE LIBRIJE

Jonnie Boer tornou-se chef de cozinha no restaurante De Librije em Zwolle, quando tinha apenas 24 anos. Uns anos mais tarde passou a gerir o restaurante com a sua companheira, Thérèse. O De Librije foi distinguido com a sua primeira estrela Michelin em 1993. A segunda estrela seguiu-se em 1999, e Jonnie tornou-se o mais jovem chef dos Países Baixos a ser distinguido com duas estrelas Michelin. Cinco anos depois, o De Librije tornar-se-ia o segundo restaurante a receber três estrelas Michelin nos Países Baixos.

Jonnie e Thérèse: «As pessoas comem e bebem todos os dias, mas nós gostamos de transformar esta necessidade quotidiana numa celebração, convidando as pessoas a partilhar o nosso amor pela boa gastronomia e por vinhos deliciosos. Crescemos os dois nesta região, um mundo onde podíamos ir pescar lúcio-perca, colher hortelã mourisca, apanhar *boletos* e *cantarelos*, e ir no *punt* montar armadilhas para patos. Um «punt» é uma embarcação tradicional de fundo plano, sobretudo utilizada na província de Overijssel em tanques e lagos, para a caça de aves aquáticas. Este tipo de tanque é também conhecido por *kooi* (gaiola). Como seria possível não nos apaixonarmos por todos estes produtos maravilhosos, como os queijos fabulosos que aqui são produzidos? Muitas pessoas acham que nos especializámos na confeção de produtos regionais, mas nós achamos que somos especiais justamente por não nos especializarmos nisso. Quando se cozinha e se serve com a alma e o coração, com autenticidade, tudo se torna especial.»

---

Restaurante De Librije – [www.librije.com](http://www.librije.com)

# MASSA COM ENGUIAS E QUEIJO ENVELHECIDO

## INGREDIENTES

---

400 g de massa (por exemplo esparguete ou <i>linguine</i> )	Cozinhe a massa <i>al dente</i> em bastante água com sal.
2 chalotas, finamente picadas	Passe rapidamente a massa por água fria da torneira.
3 dentes de alho, finamente picados	Salteie as chalotas e o alho numa quantidade generosa de azeite até ficar transparente.
Azeite	Junte a massa, deixe aquecer tudo e tempere com sal e pimenta.
Sal	Incorpore na massa a enguia, a cebola nova e o tomate e sirva num recipiente redondo.
Pimenta branca moída na hora	Rale por cima um pouco de queijo <i>Noord-Hollandse Gouda</i> envelhecido e decore com a salsa finamente picada. O sabor adocicado a noz deste queijo dá o toque final a este prato.
2 enguias fumadas, filetadas e cortadas aos cubos	
Meia cebola nova, cortada às rodelas	
3 tomates, pelados e sem as sementes, aos cubos	
75 g de <i>Noord-Hollandse Gouda</i> envelhecido (queijo Gouda da Holanda do Norte)	
3 colheres de sopa de salsa picada	





# STEIRISCHE KÄFERBOHNE

[FEIJOCA DA ESTÍRIA]

— ÁUSTRIA —

*O feijão insere-se nas culturas mais antigas do mundo. Foi logo no século XVI que os conquistadores trouxeram a feijoca do continente americano para Espanha e Inglaterra.*

Ao longo dos cem anos que se seguiram, esta planta espalhou-se por todo o continente europeu. Esta variedade de feijão é claramente mais resistente ao frio do que outras e, portanto, dá-se muito bem em zonas com invernos rigorosos e verões húmidos. A feijoca tem também vindo a ser cultivada na parte sudeste da região austríaca da Estíria desde o século XIX. Muito característicos deste feijão são a sua textura fina e cremosa e a subtilidade do seu sabor. A elevada qualidade do feijão deve-se às terras férteis e extremamente propícias que se estendem por toda a região geotérmica e vulcânica que abarca os distritos de Bad Radkersburg, Leibnitz, Feldbach, Fürstenfeld, Hartberg, Weiz e Graz. A feijoca da Estíria goza do estatuto de «Denominação de Origem Protegida» desde 2016.







# ANNA HAUMER E VALENTIN GRUBER-KALTEIS

CHEFS NO KOCHNOMADEN

Anna Haumer e Valentin Gruber-Kalteis figuram entre os melhores chefs de cozinha da Áustria. Este casal funciona em perfeita harmonia tanto dentro da cozinha como fora dela, o que está à vista na culinária natural que criam e que muito cedo lhes valeria uma primeira estrela Michelin. Com o seu projeto «Kochnomaden» organizam um «evento» mensal: um conceito *pop up* que é um tributo à culinária, ao artesanato e à natureza.

A filosofia culinária de ambos tem tudo a ver com criações modernas, sazonais e intemporais, muito focadas em produtos locais. Neste aspeto, a Áustria é um país com inúmeras possibilidades gastronómicas. «Para nós é perfeitamente normal cozinhar com ingredientes como a feijoca da Estíria ou o óleo de semente de abóbora da mesma região. Nem poderia ser de outra forma.» Consideram trabalhar na cozinha um emprego de sonho por eleição. Os dois discutem, criam e elaboram juntos todas as receitas e pratos que confeccionam. «Conhecemo-nos numa cozinha e trabalhamos juntos desde então, pelo que estamos habituados a estar juntos 24 horas por dia. Anna e Valentin formam normalmente um pacote duplo muito prático.»

---

Kochnomaden – [www.kochnomaden.com](http://www.kochnomaden.com)

# BOCHECHAS DE PORCO COM PICLES, FEIJOCA DA ESTÍRIA, COUVE CORAÇÃO E ÓLEO DE SEMENTE DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

---

### Para as bochechas de porco

- 1 kg ou 8 bochechas de porco pequenas
- 2 litros de água
- 100 g de sal
- 100 g de sal de cura
- 4 colheres de sopa de açúcar
- Alguns grãos de pimenta preta
- Algumas folhas de louro
- Algumas sementes de mostarda
- 200 g de cebola
- 200 g de cenoura
- 200 g de aipo
- 40 g de pasta de tomate
- 0,5 litros de vinho branco
- 2 litros de caldo de vitela
- 1 colher de sopa de farinha (amido) de milho
- 40 g de sementes de abóbora torradas
- 1 maçã não muito doce (por exemplo, do tipo Gala)
- 240 g de *Steirische Käferbohne* (feijoca da Estíria, demolhada em água fria durante a noite)
- 20 g de manteiga
- 50 g de óleo de semente de abóbora da Estíria
- 4 folhas grandes de couve coração
- 1 colher de sopa de torresmos

Retire as nervosidades e membranas das bochechas de porco. Dissolva o sal, o sal de cura e o açúcar em água fria. Tempere com a pimenta, as folhas de louro e as sementes de mostarda. Deixe as bochechas a marinar na salmoura durante 3 a 4 dias, tapando completamente o preparado. Retire as bochechas do líquido e passe-as por água abundante. Corte as cebolas, as cenouras e o aipo em cubos de 2 cm. Refogue as cenouras e o aipo na manteiga até ficarem bem douradas e junte a cebola. Acrescente pasta de tomate e deixe refogar durante vários segundos. Junte o vinho branco e reduza o líquido.

Com uma colher, disponha o preparado e as bochechas de porco numa panela de ferro, verta o caldo de vitela por cima, tape e deixe cozinhar lentamente durante 90 minutos num forno previamente aquecido a 180 °C. Cozinhe o feijão *Steirische Käferbohne* numa panela com água doce. Torre as sementes de abóbora numa frigideira seca e pique-as finamente. Retire as bochechas de porco da panela de ferro e, com um coador fino, coe o molho para um tacho. Engrosse o molho com a farinha (amido) de milho até obter a consistência pretendida. Nesta fase não é necessário juntar sal, pois a salmoura já tratou disso. Corte a maçã em pequenos cubos e salteie juntamente com o feijão num tacho, com um pouco de manteiga. Tempere a maçã com uma pitada de sal, junte o óleo de semente de abóbora e um pouco de água, reduzindo lentamente o líquido em lume brando. Frite as folhas de couve coração em óleo quente, junte um pouco de água e deixe cozinhar lentamente em lume brando, até ficarem macias. Tempere com um pouco de sal.

Sirva o feijão num prato pequeno e bonito. Junte duas bochechas de porco e a couve coração. Decore com as sementes de abóbora e os torresmos, vertendo umas colheradas de molho por cima do prato.





# JABŁKA GRÓJECKIE

[MAÇÃS DE GROJEC]

— POLÓNIA —

*Segundo a tradição, as maçãs da região polaca de Grojec são frutos de origem real. Terão sido um presente da rainha Bona Sforza de Aragão para o marido, o rei Sigismundo o Velho.*

A rainha, de origem espanhola, era uma entusiasta da jardinagem. Mandara plantar inúmeros pomares de fruto impressionantes, que foram a base do cultivo de maçãs na Polónia.

O nome *Jabłka grójeckie* foi registado como «Indicação Geográfica Protegida» (IGP) na União Europeia. São cultivadas vinte e sete variedades, sendo as mais comuns a *Gala*, *Gloster*, *Jonagold*, *Golden Delicious*, *Red Jonaprince* e *Ligol*. O microclima e o solo asseguram noites frescas durante o período que antecede a colheita. Isso dá a este fruto o seu carácter único. O bonito avermelhado das maçãs não só lhes confere o seu aspeto atrativo, mas reflete igualmente o elevado teor de pigmentos na casca.







ROZBRAT

# BARTOSZ SZYMCZAK

CHEF NO ROZBRAT 20

Bartosz Szymczak nasceu em Gdynia, próximo de Gdansk, nas margens do mar Báltico, um mar por vezes turbulento. Ganhou experiência em Londres nas cozinhas dos restaurantes Bleeding Heart, Arbutus e The Cow. «O meu ponto alto foi o primeiro dia que estive com Tom Aitkens, o homem por detrás de conceitos de sucesso como o Tom's Kitchen. Foi uma lição de gastronomia que permitiu que eu me encontrasse e desenvolvesse o meu amor pelos produtos e ingredientes.» Bartosz trabalhou posteriormente como sub-chef para o Lee Westcott's Typing Room, e viria mais tarde a inaugurar um restaurante *pop up* em Hong Kong, com James Sharman (Noma), o que resultou no projeto «One Star House Party». Trabalha desde 2016 no Rozbrat 20, servindo cozinha polaca moderna e criativa. «O nosso lema é *coragem, loucura e um sabor único*», ri-se o chef. «Trabalhamos nem mais, nem menos do que com oito estações diferentes, cada uma delas com o seu respetivo menu. Da época de hibernação em janeiro e fevereiro, passando pelo verão indiano em outubro, até à época de Natal, em dezembro. Cada menu inclui produtos regionais como as maçãs de Grojec e pratos como o *pierogi* com salsicha picante e nabo kohlrabi.»

---

Restaurante Rozbrat 20 – [www.rozbrat20.com.pl](http://www.rozbrat20.com.pl)

# TARTE DE MAÇÃ COM GELADO DE LEITELHO

## INGREDIENTES

---

1 kg de *Jabłka grójeckie* IGP (por exemplo, maçãs *Grojec Golden Delicious*), aos cubos  
100 g de passas  
100 g de açúcar  
100 g de manteiga  
10 g de canela moída  
1 vagem de baunilha

### Para o *crumble*

125 g de farinha  
125 g de manteiga  
100 g de açúcar mascavado  
90 g de açúcar granulado  
125 g de amêndoa moída

### Para o gelado de leiteiro

60 g de leite gordo  
280 g de natas batidas  
Sementes de 1 vagem de baunilha  
200 g de açúcar  
120 g de gemas de ovo  
470 g de leiteiro

### Para a base da tarte

250 g de manteiga  
400 g de açúcar  
60 g de óleo de amendoim  
10 g de extrato de baunilha  
4 ovos  
560 g de farinha  
24 g de fermento

### Para a manteiga de amêndoa

125 g de manteiga mole  
125 g de açúcar  
125 g de amêndoa moída  
125 g de ovo

Salteie na manteiga os cubos de maçã, as passas e o açúcar e tempere com canela e baunilha. Deixe arrefecer. Coe o suco, reduza à consistência de xarope e volte a pegar nas maçãs.

Misture os ingredientes do «*crumble*» e leve a assar durante 4 a 6 minutos em forno previamente aquecido a 170 °C ou até alourarem bem.

Misture o leite às natas batidas e sementes de baunilha. Deixe ferver, ponha em infusão durante 1 hora e passe por um coador.

Prepare um creme inglês (custarda) com o açúcar e as gemas de ovo, ponha a arrefecer a 40 °C e depois junte muito gradualmente o leiteiro. Deixe arrefecer e processe numa máquina de fazer gelados.

Para a base da tarte, misture a manteiga, o açúcar, o óleo de amendoim e o extrato de baunilha. Junte os ovos, a farinha, o fermento e misture tudo muito bem até obter uma massa consistente. Ponha a arrefecer no congelador e, em seguida, tenda a massa e disponha-a numa tarteira. Leve a cozer só a base da tarte num forno previamente aquecido a 165 °C, durante 10 a 15 minutos ou até alourar.

Por último, misture a manteiga amolecida com o açúcar e vá juntando gradualmente a amêndoa moída e os ovos.

Cubra a base da tarte com 1/3 da manteiga de amêndoas e recheie o resto da tarte com o preparado de maçã. Distribua o «*crumble*» por cima das maçãs, barre-o com a restante manteiga de amêndoas e leve a tarte a cozer em forno previamente aquecido a 170 °C, durante 15 a 25 minutos ou até a manteiga de amêndoas alourar ligeiramente.

Deixe arrefecer e sirva com o gelado de leiteiro.





# PÊRA ROCHA DO OESTE

— PORTUGAL —

*Em 1836, Pedro António Rocha descobriu por acaso uma variedade até então desconhecida de pereira na sua propriedade, a Fazenda Rocha, situada nos arredores de Lisboa. Todos os anos em setembro convidava amigos a degustar a qualidade excepcional deste fruto, longe de saber que a sua descoberta um dia se tornaria famosa. Esta rara variedade de pêra passou a ser denominada Pêra Rocha, em homenagem ao proprietário e responsável por esta descoberta.*

A *Pêra Rocha do Oeste* é normalmente colhida em agosto. A colheita continua ainda hoje a ser artesanal, pelo método tradicional, segurando-se o fruto ligeiramente inclinado para o lado para que não se danifique o pedúnculo. O período de colheita é árduo, sendo curto mas laborioso.

Esta variedade de pêra distingue-se pela sua cor amarela ou verde clara, por vezes com uma mancha rosada do lado exposto ao sol. Uma outra característica importante é o salpicado da casca, designado por carepa. É na carepa que se acumulam os açúcares. Quanto mais soalheira a estação, maior a concentração da carepa na pêra. A polpa é de cor branca leitosa, firme, rija, doce e ligeiramente granulosa.







*José Añilloz*

PROVAV

# JOSÉ AVILLEZ

CHEF NO BELCANTO

«Nunca teria imaginado atingir o ponto em que me encontro hoje, algo que só foi possível com uma equipa dedicada e entusiasta, que aspira constantemente a superar-se.»

José Avillez é sem dúvida um dos chefs de cozinha mais famosos de Portugal e um dos maiores autores de alta cozinha portuguesa. Cresceu em Cascais, «entre o oceano e o pinhal». Aprendeu com os melhores mestres, entre os quais, Maria de Lourdes Modesto, a mais importante autora de livros sobre cozinha tradicional portuguesa e com o famoso Ferran Adrià, no El Bulli. Em 2008, foi distinguido com a sua primeira estrela Michelin no Restaurante Tavares, em Lisboa. Três anos mais tarde, decidiu abrir o seu próprio restaurante. Tem atualmente vários: em Lisboa, no Porto, e também no Dubai. Cada restaurante tem o seu conceito próprio, mas todos partilham a paixão pela gastronomia portuguesa. O Belcanto é indiscutivelmente o seu restaurante mais famoso, agraciado com duas estrelas Michelin e figurando entre os 50 melhores da «World's Best Restaurants List».

José Avillez elegeu a *Pêra Rocha do Oeste* por se tratar de um produto exemplar da agricultura portuguesa: uma variedade de pêra descoberta por acaso que, passados dois séculos, continua a ser cultivada com recurso a métodos tradicionais e a ser colhida à mão.

---

Restaurante Belcanto – [www.belcanto.pt](http://www.belcanto.pt)

# SOPA FRIA DE PÊRA COM PRESUNTO CURADO

## INGREDIENTES

---

<i>(para 8 pessoas)</i>	Selecione as peras mais maduras. Esta sopa fria não resultará com peras não maduras.
1,5 kg de Pêra Rocha do Oeste madura	Descasque a Pêra Rocha do Oeste, retire as sementes e corte cada pêra aos quartos. Reserve umas fatias finas para o toque final.
Sumo de 1 limão	Junte o sumo de limão à água e mergulhe nela as peras para que não oxidem.
2 litros de água	Refogue as chalotas em lume médio com uma noz de manteiga, sem deixar que escureçam.
200 g de chalotas, finamente picadas	Escorra as peras e junte-as às chalotas. Refogue durante mais uns instantes.
50 g de manteiga	Junte água até ficar tudo submerso.
Pimenta preta e sal marinho	Tempere com sal marinho e pimenta preta.
160 g de presunto curado (por exemplo, Presunto de Barrancos)	Tape as peras com papel vegetal de ir ao forno, para que não oxidem, e estufe-as em lume muito brando até estarem cozinhadas.
Algumas folhas de hortelã fresca	Reduza as peras cozidas a uma polpa cremosa. Tempere a gosto e, se necessário, coe a polpa com um coador cónico fino.
	Reserve a sopa e deixe arrefecer.
	Sirva a sopa fria em pratos fundos e decore com lascas de presunto curado, algumas fatias de pêra e folhas de hortelã.





# TELEMEA DE IBĂNEȘTI

[QUEIJO DE IBĂNEȘTI]

— ROMÉLIA —

***O Telemea de Ibănești é um queijo romeno da região de Mures que goza de estatuto protegido desde 2015.***

Este queijo tem exclusivamente por base o leite de vacas que tenham pastado no mínimo seis meses no vale de Gurghiului. Nos meses de inverno alimentam-se do feno proveniente da mesma região. O *Telemea de Ibănești* deve o seu sabor característico à água do poço de água salgada de Orsova. O *Telemea* jovem possui mais água em termos comparativos, o que faz dele um queijo mole ou semimole, enquanto o *Telemea* envelhecido tem mais textura e sabor. Especiarias como os cominhos dão a este queijo um sabor a noz. O *Telemea de Ibănești* pode ser comido sem acompanhamento, em saladas, em omeletes ou até com panquecas salgadas. A geração de chefs mais jovens, na qual se inclui Alex Petricean, usa este produto regional de exceção com uma dose saudável de criatividade.







# ALEX PETRICEAN

CHEF NO NOUA

«Não há um único chef no mundo que não sonhe em ter o seu restaurante, que seja um reflexo da sua personalidade e no qual possa desenvolver as suas ideias gastronómicas.» O chef Alex Petricean, distinguido pela Gault & Millau na Roménia como Chef do Ano em 2018, viu o seu sonho tornar-se realidade na primavera de 2019. Passou a ser o chef do restaurante NOUA, centrado na gastronomia romena moderna. «Já era tempo de exibir os tesouros do nosso país e a forma como estão enraizados na cultura romena.»

O NOUA está localizado num edifício nobre no coração da antiga Bucareste. «É um enorme passo para nós. Foi-nos dada a oportunidade de trabalhar com enfoque nos nossos produtos locais e na qualidade e excelência, em detrimento do volume. O *Telemea de Ibănești* é um excelente exemplo disso mesmo.»

---

Restaurante NOUA – [www.nouarestaurant.ro](http://www.nouarestaurant.ro)

# PÃO ROMENO COM TELEMEA DE IBĂNEȘTI E MOLHO DE QUEIJO DE CABRA

## INGREDIENTES

---

### Para a massa

300 g de farinha  
130 g de puré de batata  
(previamente preparado)  
7 g de sal  
15 g de levedura  
20 ml de água quente  
200 g de iogurte

Para a massa, misture os ingredientes secos com o puré de batata. Dissolva a levedura em água quente e misture com um garfo. Junte o iogurte e tenda a massa no mínimo durante 10 minutos, até ficar macia e cremosa. Envolve em película aderente e deixe descansar durante 20 minutos no frigorífico. Retire do frigorífico 10 minutos antes de usar.

### Para o recheio

100 g de manteiga  
50 g de farinha  
50 g de leite gordo  
100 g de *Cașcavea de pe Valea Doftanei* (queijo romeno fumado)  
200 g de batatas cozidas  
(sem casca)  
300 g de *Telemea de Ibănești*  
5 g de sal  
2 g de pimenta  
0.5 g de noz moscada

Para o recheio, derreta a manteiga em lume brando e junte a farinha, deixando cozinhar durante 3 minutos até libertar um aroma tostado a noz. Junte em seguida o leite. Mexa até obter um molho bechamel. Retire do lume e junte-lhe os cubos de queijo fumado. Esmague as batatas cozidas juntamente com o *Telemea de Ibănești*. Envolve o preparado de batata e queijo no molho bechamel. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada, e ponha a arrefecer no frigorífico.

Para o molho, misture as natas batidas, a manteiga e o queijo de cabra em lume brando, até obter uma mistura homogénea. No fim, junte as sementes de mostarda em conserva.

Tenda a massa até ficar com 5 mm de espessura. Corte 8 círculos de 20 cm de diâmetro. Faça um ninho com cada uma das partes da massa, disponha ao centro um ovo pouco cozido, juntamente com o bechamel de *Telemea* e cubra com a outra parte de massa.

Leve durante 7 minutos ao forno previamente aquecido a 170 °C. Seque o pão com uma toalha de chá e deite o molho de queijo de cabra por cima.

### Para o molho

200 g de natas batidas  
200 g de manteiga  
150 g de queijo de cabra  
30 g sementes de mostarda  
em conserva (disponíveis  
em lojas da especialidade)  
4 ovos pouco cozidos  
(4 minutos)





# PIRANSKA SOL

[SAL DE PIRAN]

— ESLOVÉNIA —

*À sombra do poderio gastronómico de Itália e da região alpina da Áustria, a Eslovénia transformou-se nos últimos anos num destino gastronómico de eleição.*

O país tem tudo para oferecer em termos de recursos naturais, desde peixe do mar Adriático, passando por laticínios das regiões montanhosas, à carne do seu interior fértil.

Há mais de 700 anos que se tem extraído sal do mar Adriático com recurso a métodos tradicionais. O sal cristaliza naturalmente, depositando-se em sedimentos orgânicos com todo o tipo de minerais e microrganismos. A colheita resulta da natureza e também da árdua faina dos trabalhadores das salinas. O parque natural Sečovlje Saltpans, situado na parte sul da província de Piran, produz sal de excelente qualidade. Esta reserva estende-se por 750 hectares e o sal continua a ser ativamente extraído na parte norte do parque. O sal de Piran, conhecido como *Piranska sol*, tornou-se um produto com «Denominação de Origem Protegida» em 2014, ao abrigo da legislação da União Europeia.







# ANA ROŠ

CHEF NO HIŠA FRANKO

Hiša Franko, o restaurante da chef Ana Roš, deve a sua existência ao deslumbrante mas acidentado vale de Soča, no norte da Eslovénia. A culinária dela é um reflexo da natureza. Esta chef trabalha com o que as montanhas e o rio verde-esmeralda têm a oferecer. Trata-se tradicionalmente de queijo, ovos, carne, peixe de água doce do rio, caça, fruta e ervas prontas a colher. «A dieta desta zona da Europa teve sempre por base laticínios e carne», explica Ana. «A nossa gastronomia respeita a natureza, pelo facto de ir ao encontro das tradições regionais predominantes. É por isso que não oferecemos menus vegetarianos, por exemplo. Seria uma afronta ao trabalho árduo dos nossos pais e avós. O sal de Piran é um daqueles produtos pelos quais temos o maior dos respetos. É algo que existe há mais de sete séculos e que faz parte do património cultural da Eslovénia.»

O Hiša Franko ocupa orgulhosamente um lugar na lista dos 50 melhores restaurantes do mundo. Há cinquenta anos, o pai de Valter Kramar, sócio de Ana Roš, serviu aí rosbife inglês.

---

Restaurante Hiša Franko – [www.hisafranko.com](http://www.hisafranko.com)

# BATATAS EM Crosta de FENO COM Molho de BORREGO

## INGREDIENTES

---

### Para o preparado de batata

80 g de feno (seco e em pó)  
1 kg de *Piranska sol* (sal de Piran)  
100 g de claras de ovo  
4 batatas grandes

### Para o molho de borrego

2 kg de cabeça e ossos de borrego  
300 g de *mirepoix* (cebola, aipo e cenoura finamente picados)  
5 g de orégãos  
3 g de alecrim  
3 g de tomilho  
10 g de pasta de tomate (de concentrado)  
200 ml de vinho branco seco  
500 g de gordura de borrego

### Para a espuma de batata

1 kg de batatas  
100 g de gordura de borrego reduzida (ver modo de confeção)  
20 g de manjerona  
20 g de alecrim  
4 folhas de gelatina  
100 g de natas

### Para o preparado de cogumelos

150 g de cantarelos pretos (*trompettes de la mort*)  
20 g manteiga de avelã  
30 g de trufas de verão da Ístria

Misture o feno seco e moído ao sal e às claras. Cubra as batatas com esta mistura e, durante 45 minutos, leve-as a assar em forno previamente aquecido a 180 °C. Ponha a assar a cabeça de borrego e os ossos num forno previamente aquecido a 210 °C, até a gordura dos ossos caramelizar. Junte o *mirepoix* e as ervas e deixe o borrego continuar a assar. Solte a gordura com o vinho branco e deixe reduzir. Cubra o borrego com água fria, acrescente a pasta de tomate e deixe cozinhar 4 horas. Coe e cozinhe o molho durante mais 2 horas. Ponha de seguida a gordura do borrego a ferver e deixe reduzir durante 2 horas em lume muito brando.

Coe e deixe a gordura esfriar em água com gelo. Descasque as batatas para preparar a espuma e coza-as cuidadosamente em água com sal. Coe e reserve o líquido da cozedura. Aqueça uma vez mais a gordura do borrego, com o alecrim e a manjerona.

Cozinhe as batatas na gordura de borrego, até ficarem bem douradas. Misture-as com o líquido de cozedura em proporções iguais. Molhe as folhas de gelatina, esprema o excesso e junte-as à mistura com as natas. Mexa tudo no interior de uma pistola de espuma ou misture com a batedeira elétrica até fazer espuma. Salteie os cogumelos 7 segundos na manteiga de avelã. Escorra os cogumelos numa toalha de cozinha.

Retire as batatas do feno. Mexa um pouco do preparado de feno, para a decoração. Esmague as batatas com um garfo e sirva com a espuma de batata, cogumelos, trufa ralada na hora e molho de borrego. Decore com um pouco do feno salgado em pó.





# STUPAVSKÉ ZELÉ

[COUVE FERMENTADA AO ESTILO DE STUPAVA]

— ESLOVÁQUIA —

***A Stupavské zelé é uma couve fermentada confeccionada a partir da couve branca tradicionalmente colhida na cidade de Stupava, na região eslovaca de Záhorie. Trata-se ainda de um processo totalmente natural, de acordo com uma receita tradicional e sem adição de conservantes.***

A couve era popular na Europa desde a segunda metade do século XIX, altura em que começou a ser promovida como fonte de vitamina C. Houve um apoio generalizado à criação de fábricas para a produção de couve, inclusive da parte das autoridades do Império Austro-Húngaro, também em resposta à Primeira Guerra Mundial e à pobreza, fome e epidemias que lhe estavam associadas. Os registos escritos que atestam o cultivo, a venda e a exportação de couves remontam a épocas muito anteriores. Evidentemente, o cultivo da couve branca, localmente conhecida há vários séculos por *zelé*, desempenhou um papel fundamental na história de Mást e de Stupava, em termos de comércio interno e externo.

O comércio deste produto foi e continua a ser uma das principais fontes de rendimento para muitos habitantes locais. Há vários séculos que a couve em conserva de Stupava (*Stupavské zelé*) faz parte da cultura gastronómica local. Tornou-se inclusivamente bem característica dos *Dni zelá* (Dias da Couve), um importante evento regional que se realiza todos os anos no início de outubro. A *Stupavské zelé* é um fio condutor que percorre toda a história de Mást e de Stupava, tendo criado raízes que perduram até hoje e que devem ser protegidas e reforçadas. A couve é fermentada em barricas de madeira à temperatura máxima de 25 °C e submersa em salmoura para que se mantenha fresca e impedir que apodreça. Os eslovacos costumam consumi-la no inverno, acompanhando uma linguiça caseira e com um copo de cerveja eslovaca.







SAVOY  
RESTAURANT  
*Joel Soka*  
Executive Chef

SAVOY  
SAVOY

Radisson

# JOZEF RISKÁ

CHEF NO SAVOY (RADISSON BLU CARLTON)

Muitas capitais da Europa Oriental ainda exalam grandeza graças aos seus edifícios históricos cuidadosamente restaurados. É o caso do edifício Carlton, situado no coração de Bratislava. O Savoy Café foi outrora o local onde a elite profissional local se reunia para fazer negócios enquanto tomava café, e o Restaurante Savoy preserva a ambiência daquela época. Jozef Riska é aí chef executivo desde 2015. Um ano depois, sob a gestão deste chef, o restaurante recebeu o Trend Tip Award pela sua excelente relação qualidade-preço. O chef refere que trabalha para preservar «a essência das receitas tradicionais, combinando-as com o luxo das tendências culinárias atuais».

Jozef Riska admira e valoriza as tradições da vida rural na Eslováquia. «A couve sempre fez parte dessas tradições. Qualquer pessoa que cultivasse couves no jardim tinha acesso direto a uma farmácia particular. A couve é saudável e nutritiva. O nosso método tradicional de preparação mantém este vegetal fresco e crocante. Trabalhamos com couve de inverno do fim da época, que se pode encontrar apenas numa área muito específica em torno de Stupava, que vai das colinas ocidentais da região dos Pequenos Cárpatos até ao extremo sul das terras baixas de Záhorie.»

---

Savoy (Radisson Blu Carlton) – [www.savoyrestaurant.sk](http://www.savoyrestaurant.sk)

# COUVE FERMENTADA STUPAVSKÉ ZELÉ COM LOMBO GLACEADO

## INGREDIENTES

---

- 1 colher de sopa de xarope de açúcar invertido
- 2 colheres de sopa de mostarda
  - 1 colher de sopa de vinagre de sidra
- 1 lombo de porco com aprox. 650 g
- Sal marinho e pimenta preta
  - 40 g de manteiga
- 1 colher de chá de rábano ralado
  - 2 colheres de sopa de natas azedas
- 1 colher de chá de sumo de limão
  - 150 g de bacon fumado às fatias
    - 50 g de avelã
- 1 kg de couve fermentada *stupavské zelé*
  - Ervas frescas

Junte o xarope de açúcar invertido com a mostarda e o vinagre de sidra e esfregue este preparado generosamente no lombo. Ponha a carne num tabuleiro de ir ao forno e tempere com bastante sal e pimenta. Cubra com película aderente e leve a marinar no frigorífico de um dia para o outro ou mais tempo.

Aqueça previamente o forno a 180 °C. Derreta um pouco de manteiga numa panela de ferro fundido de ir ao forno. Quando a panela estiver quente, aloure o lombo na manteiga 2 a 3 minutos de cada lado. Leve o lombo ao forno a assar na panela durante mais 10 a 15 minutos, consoante a espessura.

Entretanto prepare o resto do prato. Para o creme de rábano, envolva o rábano ralado nas natas azedas. Tempere com sumo de limão, sal e pimenta. Verta o preparado num saco de pasteleiro e reserve no frigorífico até ficar pronto a usar.

Para o *crumble* de bacon e avelã, aqueça previamente o forno a 180 °C. Forre um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e disponha por cima as fatias de bacon. Deixe-as secar no forno durante 20 a 25 minutos. Espalhe as avelãs num outro tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal e ponha-as a torrar no forno durante 5 minutos. Deixe o bacon e as nozes arrefecerem. Desfaça alguns pedaços de bacon e reserve-os para decorar. No robô de cozinha prepare um *crumble* com o restante bacon. Faça o mesmo com as avelãs e incorpore-as no *crumble* de bacon.

Distribua o *crumble* pelas travessas. Disponha por cima algumas colheradas de couve fermentada e esprema ao centro uns pontos de creme de rábano. Finalize com um pedaço de lombo, pedaços de bacon crocante e as suas ervas frescas de jardim preferidas.







# KITKAN VIISAS

[COREGONO BRANCO FUMADO DO LAGO KITKA]

— FINLÂNDIA —

*Os habitantes da região de Koillismaa, no extremo nordeste da Finlândia, têm muito orgulho nos seus produtos locais.*

Consoante a estação, há toda uma variedade de cogumelos, rena, peixe de água doce, amoras brancas silvestres e ervas silvestres por onde escolher. Durante séculos, a pesca e a caça formaram a base da sobrevivência nesta região inóspita, mas absolutamente deslumbrante da Finlândia, que tem no lago Kitkajärvi a sua joia da coroa. Este lago enorme está repleto de espécies aquáticas. Este é o habitat do *Kitkan viisas*, o pequeno coregono branco com um nome invulgar.

*Kitkan viisas* significa literalmente o «sábio do lago Kitkajärvi». Há duas teorias sobre a origem deste nome. Durante a Revolução Russa, foram muitas as pessoas que se mudaram para o outro lado da fronteira. O coregono branco permaneceu no lago e, portanto, foi suficientemente «sábio» para não se aventurar para leste até à Rússia. Outro motivo por detrás deste nome invulgar pode ser o facto de a captura deste peixe pequeno e rápido nem sempre ser fácil.

O *Kitkan viisas* é bastante mais pequeno do que o coregono branco de água doce. Durante os meses de inverno é possível comer este peixe que se assemelha ao peixe branco tal como ele é, com as espinhas e tudo. Durante o outono, são também consumidas as suas valiosas ovas. Em 2013, a União Europeia atribuiu ao coregono branco o estatuto de «Denominação de Origem Protegida». É uma iguaria valorizada e muito procurada.







# KATI LASZKA

CÉLEBRE CHEF PRIVADA

O turismo de natureza, explorar a natureza no seu estado selvagem, comer produtos locais e ir colhê-los são também atividades cada vez mais populares. Os chefs nórdicos respondem de bom grado a esta nova tendência. «As florestas e os lagos são um enorme tesouro natural», diz Kati Laszka. «Estão, com algumas exceções, livremente acessíveis a todos e disponibilizam alimentos nutritivos o ano inteiro». A história que é contada desempenha aqui um papel fundamental. Os residentes e quem visita a região sentem a necessidade de saber qual é a proveniência da sua refeição e de que modo os ingredientes que têm no prato se encaixam na tradição culinária finlandesa. Isso, por sua vez, gera oportunidades até então por explorar para o emprego e o turismo locais. «O *Kitkan viisas* é único no mundo», sublinha Kati. «É oriundo das águas limpas e puras do noroeste da Finlândia. É um ingrediente fantástico que pode ser encontrado tanto nos melhores restaurantes *gourmet* como nas cozinhas domésticas.»

Kati Laszka trabalhou vários anos no Savoy e em G. W. Sundmans, no centro de Helsínquia. Foi chef-executiva da Ópera Nacional da Finlândia de 2011 a 2014. Hoje em dia trabalha sobretudo como chef a título privado para empresas e particulares, criando também receitas para diversas revistas e marcas.

---

[www.kiehumispiste.fi](http://www.kiehumispiste.fi)

# MOUSSE DE COREGONO BRANCO COM OVAS DE COREGONO BRANCO E MOLHO DE LEITELHO

## INGREDIENTES

---

(para 6 pessoas)

### Para o molho bechamel

10 g de manteiga  
10 g de farinha de trigo  
100 g de leite quente  
1 folha de gelatina (hidratada)

### Para a mousse

250 g de coregono branco  
fumado *Kitkan viisas*  
120 g de molho bechamel  
(ver receita básica)  
50 g de natas azedas  
Meia colher de chá de sal  
150 g de natas batidas

### Para o molho de leiteelho

25 g de endro  
150 g de óleo neutro  
(óleo de canola)  
Meia colher de chá de sal  
100 g de leiteelho  
Um quarto de colher de chá de sal  
Meia colher de chá de açúcar  
Pimenta preta

### Para os pickles

50 g de vinagre de vinho branco  
85 g de açúcar  
150 g de água  
Meia colher de sopa de sementes  
de mostarda  
150 g de pepino  
50 g de cebola roxa

### Para a decoração

100 g de caviar de coregono branco *Kitkan viisas* (caviar de coregono branco do lago Kitka)  
Lascas de pão de centeio  
Azedas

Prepare primeiro o molho bechamel. Derreta a manteiga e junte a farinha. Misture bem e depois junte o leite. Continue a mexer mais 5 minutos e junte a folha de gelatina. Deixe arrefecer.

Misture o peixe num robô de cozinha até ficar macio. Adicione o molho bechamel e as natas azedas e tempere com sal. Continue a mexer até obter uma mistura macia. Coe a mistura numa peneira, exercendo pressão, e deixe esfriar.

Bata ligeiramente as natas até ficarem firmes e incorpore-as cuidadosamente no preparado de coregono branco. Incorpore primeiro um terço e, a seguir, o restante.

Esquente rapidamente o endro em água a ferver. Seque e coloque-o num robô de cozinha com óleo e sal. Misture até obter uma mistura macia.

Tempere o leiteelho com sal, açúcar e pimenta preta. Borrife uma pequena quantidade do óleo de endro sobre o leiteelho e incorpore-o cuidadosamente. O restante óleo de endro pode ser congelado para uma próxima utilização.

Por último, leve a ferver o vinagre, o açúcar, a água e as sementes de mostarda. Corte o pepino aos cubos. Deite um pouco de pickles por cima dos pepinos e deixe marinar tudo aproximadamente uma hora. Proceda do mesmo modo com a cebola roxa.

Sirva a mousse com o molho de leiteelho e decore com o caviar de coregono branco *Kitkan viisas*, os pickles de pepino e cebola, umas lascas de pão de centeio e ervas silvestres.





# KALIX LÖJROM

[OVAS DE COREGONO BRANCO DE KALIX]

— SUÉCIA —

***O Kalix Löjrom é o rei do caviar sueco. É um dos produtos suecos com estatuto de «Denominação de Origem Protegida» (DOP) e é considerado uma iguaria, normalmente servida em ocasiões como um banquete do Prémio Nobel ou um casamento real.***

As ovas são provenientes do coregono branco, um peixe que habita as águas ligeiramente salgadas perto da costa de Kalix, no norte da Suécia. Este peixe não mede mais de 20 centímetros e, apesar de ter muitas espinhas pequenas, é considerado uma iguaria gastronómica pela população local. Normalmente é panado e depois assado ou frito. Mas as ovas do coregono branco que nadam nas águas de Kalix têm, por sua vez, uma cor e um sabor invulgares, sendo consideradas únicas.

A época de pesca está sujeita a rigorosa supervisão e vai de 20 de setembro até ao fim de outubro. A captura não tem um impacto significativo na população destes peixes no golfo de Bótnia, mas o número de ovas «colhidas» varia de ano para ano, por motivos até hoje ainda relativamente desconhecidos. Após a captura, as fêmeas são separadas dos seus pares masculinos e as ovas são extraídas do peixe à mão. Cada coregono branco produz aproximadamente duas colheres de chá de ovas, que são posteriormente limpas, secas e ligeiramente salgadas. É apenas atribuído o estatuto de «Denominação de Origem Protegida» da UE ao *Kalix Löjrom* dos municípios de Haparanda, Kalix, Luleå e Piteå.







FOLK MAT & MÖTEN  
På År 1948

# TITTI QVARNSTRÖM

A PRIMEIRA CHEF DISTINGUIDA COM UMA ESTRELA MICHELIN NA SUÉCIA

Titti Qvarnström estudou restauração em Copenhaga e trabalhou na Dinamarca e nas melhores cozinhas da Dinamarca e da Alemanha, antes de regressar à Suécia para se tornar a primeira mulher na história da Escandinávia a ganhar uma estrela Michelin. Em 2015, o seu restaurante Bloom in the Park foi considerado o melhor restaurante da Suécia. Participou ainda em programas culinários de televisão, como o *Chefs* e o *Battle of the Chefs*. Em 2017, escreveu o livro *Malmö Cooking*. É atualmente líder criativa do centro de conferências Folk MAT & Möten.

«A natureza de Skåne sempre foi para mim uma tremenda fonte de inspiração», explica Titti Qvarnström. «Há sempre alguma coisa a acontecer no meu mundo. Adoro o calor de uma cozinha e o ritmo de um restaurante. Foi isso que me atraiu para o negócio da restauração. Começa-se todos os dias com uma tela em branco. Cria-se qualquer coisa a partir do zero. É por isso que também adoro os finais de dia. Tudo fica arrumado e as panelas prontas a usar no dia seguinte.»

«Este produto é originário do norte da Suécia. O peixe nada na água salobra do mar Báltico. O *Kalix Ljöjrom* é muito mais barato do que o caviar, mas, ainda assim, é uma autêntica iguaria. Daí que seja um produto muito procurado e que goza de merecida proteção.»

---

[www.tittiqvarnstrom.se](http://www.tittiqvarnstrom.se)

# KALIX LÖJROM EM PURÉ DE BATATA CREMOSO COM NATAS AZEDAS, CEBOLA ROXA E ENDRO

## INGREDIENTES

---

200 g de *Kalix Löjrom*  
(ovas de coregono branco)

200 ml de natas azedas

2 cebolas roxas médias

1 raminho de endro

500 g de batata

100 g de manteiga

300 ml de natas

Sal

Noz-moscada

Com uma colher, deite as natas azedas num filtro de café e coe as natas durante 30 minutos até obter uma textura mais firme. Pique finamente a cebola roxa. Escolha o endro. Descasque as batatas e coza-as em água abundante. Escorra-as e reduza-as a puré. Derreta a manteiga e junte às batatas. Bata as natas até ficarem firmes e misture-as no puré para obter uma textura espessa e fofa. Tempere com sal e noz-moscada.

Disponha umas colheradas generosas de puré num prato fundo. Guarneça com partes iguais de *Kalix Löjrom*, cebola roxa, natas azedas e endro. Sirva de imediato.



## **Contactar a UE**

### **Pessoalmente**

Em toda a União Europeia há centenas de centros de informação Europe Direct.

Pode encontrar o endereço do centro mais próximo em: [https://europa.eu/european-union/contact\\_pt](https://europa.eu/european-union/contact_pt).

### **Telefone ou correio eletrónico**

Europe Direct é um serviço que responde a perguntas sobre a União Europeia.

Pode contactar este serviço:

- pelo telefone gratuito: 00 800 6 7 8 9 10 11 (alguns operadores podem cobrar estas chamadas),
- pelo telefone fixo: +32 22999696, ou
- por correio eletrónico, na página: [https://europa.eu/european-union/contact\\_pt](https://europa.eu/european-union/contact_pt).

## **Encontrar informações sobre a UE**

### **Em linha**

Estão disponíveis informações sobre a União Europeia em todas as línguas oficiais no sítio Europa:

[https://europa.eu/european-union/index\\_pt](https://europa.eu/european-union/index_pt).

### **Publicações da UE**

As publicações da UE, quer gratuitas quer pagas, podem ser descarregadas ou encomendadas no seguinte endereço:

<https://publications.europa.eu/pt/publications>. Pode obter exemplares múltiplos de publicações gratuitas contactando o serviço Europe Direct ou um centro de informação local (ver [https://europa.eu/european-union/contact\\_pt](https://europa.eu/european-union/contact_pt)).

### **Legislação da UE e documentos conexos**

Para ter acesso à informação jurídica da UE, incluindo toda a legislação da UE desde 1952 em todas as versões linguísticas oficiais, visite o sítio EUR-Lex em: <http://eur-lex.europa.eu>.

### **Dados abertos da UE**

O Portal de Dados Abertos da União Europeia (<http://data.europa.eu/euodp/pt>) disponibiliza o acesso a conjuntos de dados da UE. Os dados podem ser utilizados e reutilizados gratuitamente para fins comerciais e não comerciais.



Serviço das Publicações  
da União Europeia