Teresa Cameira

O Livro do Peixe

Receitas para nunca mais dizer «outra vez peixe cozido?»

ARENA

Cresci a ir a mercados, a ver as bancas, a aprender em casa a amanhar peixe de todos os tamanhos, formas e feitios. Devo ter reclamado bastante de todas as vezes que tive de escamar ou amanhar peixe, mas a verdade é que isso me deu uma relação de proximidade incrível com aquilo que estava a comer, e isso não se compra em lado nenhum.

Já adulta, a minha relação com a banca de peixe da Rosa no Mercado da Ribeira vincou ainda mais este grande amor que tenho, pois não haverá forma mais bonita de honrar um ingrediente do que tratá-lo com tanta mestria e respeito. A verdade é que para mim não há ingrediente tão incrível como o peixe e tudo o que venha do mar. Mais ainda se pensarmos que as nossas águas são riquíssimas em tantas espécies, o que resulta em bancas de mercados recheadas, coloridas, absolutamente lindas!

MIOLO_OLivroDoPeixe.indd 13 30/05/22 14:57

Cresci a comer tantos pratos de peixe quantos peixes existem, mas sei bem que a grande maioria dos que estão a ler esta introdução provavelmente cresceram a comer peixe cozido ou assado no forno, cozinhado tempo a mais, aquele que fica seco, sem graça. Aposto até que conseguem sentir aí no fundo da cabeça aquele arrepio e enfado quando ouviam os adultos dizer: «Só sais da mesa quando acabares de comer o peixe todo!» Acertei, não acertei? E como é que sei isto tudo? Pois saibam que, apesar de ter crescido com tantas coisas boas, também eu não me safei do belo do peixe cozido; a questão é que no geral gosto de peixe cozido, exceto pescada. Eu, Teresa Cameira, não gosto de pescada cozida.

E aqui entra a beleza e o propósito deste livro: nas nossas águas temos uma variedade incrível de espécies, o que significa que não é obrigatório comer pescada, tão-pouco comer sempre a mesma variedade de peixe.

MIOLO_OLivroDoPeixe.indd 14 30/05/22 14:57

MIOLO_OLivroDoPeixe.indd 15 30/05/22 14:57

MIOLO_OLivroDoPeixe.indd 16 30/05/22 14:57

Este não é, portanto, um livro sobre pescada cozida e como arranjar formas e manhas de a introduzirem na vossa alimentação. É um livro sobre o património riquíssimo das nossas águas, sobre a deliciosa cultura gastronómica e como podemos honrar toda esta ligação no nosso prato.

Todas as receitas têm por base peixes das nossas águas, que se encontram com facilidade nas bancas mais coloridas e recheadas dos nossos mercados.

Um livro não tem de ter um objetivo, mas este tem um propósito: conhecerem os mercados, comerem peixe nacional e cozinharem-no de forma versátil, simples e deliciosa, honrando a tradição, mas, claro está, com o toque de Cameira, porque não deixa de ser um livro meu.

Que descubram e se apaixonem por este património tão rico e tão nosso, entendendo a importância de consumir de forma sustentável. Comer peixe não tem de ser uma seca!

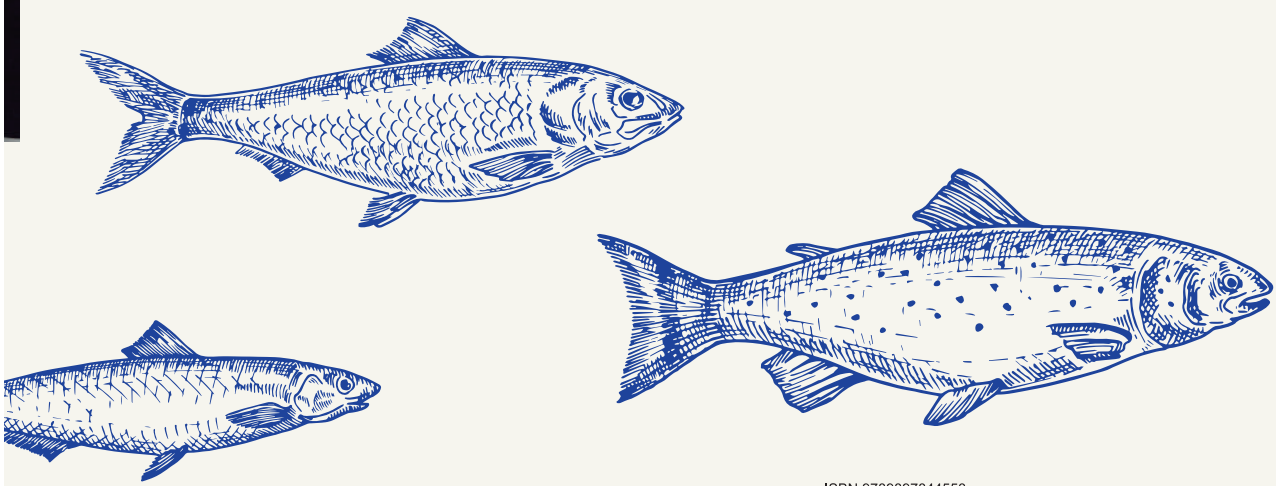
MIOLO_OLivroDoPeixe.indd 17 30/05/22 14:57

Quantas vezes, em criança, lhe apresentaram uma posta de pescada cozida acompanhada por batatas e legumes que ficaram ao lume tanto tempo, que nem era preciso dentes para os mastigar? Ou um peixe no forno tão seco, que até custava a engolir? Quantas vezes prometeu: «Quando crescer, NUNCA MAIS vou comer peixe!»?

Estamos solidários. Mas a verdade é que o património piscatório português é tão rico, que seria uma pena não o conhecer a fundo. Além disso, há tantas formas de comer peixe, que o cozido não precisa NUNCA MAIS de fazer parte da sua vida.

A Teresa Cameira, que se apaixonou pela cozinha quando era pequenina, adora peixe. E sabe cozinhá-lo de forma perfeita e simples. Acessíveis e saborosas, assim são estas receitas de peixe, onde os acompanhamentos não foram esquecidos e – prometemos – nunca serão servidos espapaçados.

Neste livro encontra receitas com peixes que vivem no nosso mar. Assim, não servimos bacalhau, mas temos polvo. «Ah, mas polvo não é peixe.» Pois não, mas vive no nosso mar.



Penguin Random House Grupo Editorial
penguinlivros.pt
penguinlivros
penguinbemestar
ISBN 9789897844553

Teresa Cameira
O LIVRO DO PEIXE
ALFA

CAPA_OLivroDoPeixe.indd 2 30/05/22 14:59