opusdei.org

Criar um lar passa pela porta da cozinha

Alicia Bustos é perita em Nutrição e também “Cordon Bleu” de Cozinha. Há mais de 20 anos, é responsável pela disciplina “Tecnologia Culinária” no curso de Nutrição da Universidade de Navarra.

18/02/2011

“Quando conheci o Opus Dei chamou-me a atenção o ar de família que se respirava no centro. No

princípio, pensei que era intangível, mas depois explicaram-me que isso não se improvisava, que esse ar de família era dado por uma série de pessoas que procuravam trabalhar bem. E, claramente, não basta apenas trabalhar bem, mas é preciso ter, além disso, um coração grande e uma mente inquieta. Pensar nas pessoas para quem se cozinha, como uma mãe pensa nos filhos. Um centro do Opus Dei não é só um lugar onde vivem pessoas, mas um verdadeiro lar".

Entre dar aulas, administrar três casas e cozinhar, o que mais agrada Alicia é cozinhar. "Alguns livros foram feitos para pessoas que supostamente já sabem cozinhar – diz. Há receitas dizendo que se deve deixar a peça de carne no forno «até estar no ponto», ou que se deve «pôr um pouco de azeite». Isso não deixa de ser muito ambíguo para quem se aproxima pela primeira vez deste

mundo. É verdade que a cozinha tem a sua magia, mas uma receita de como fazer uma tortilha de batata tem que indicar a proporção adequada entre o ovo e a batata; e essa correta proporção é o que diferencia uma tortilha de batata de uma arma de defesa pessoal".

Alicia começou um trabalho de recompilação de receitas, em que procurou juntar o rigor culinário do peso e da medida perfeitos com a criatividade. Não basta fazer uma sopa "com muito amor", ou "como a fazia a avó"; é preciso arranjar os ingredientes, pesá-los e comprovar que aquilo sai bem. Para isso, serviu-se também do*feedback* dos seus alunos de Nutrição, que frequentemente lhe dão dicas para melhorar a redação das receitas.

Assim, foram aparecendo os seus livros "Cozinha inteligente", "Cozinha para principiantes",

“Cozinha de emergência” – para quando se tem pressa e apenas duas ou três coisas na geladeira – “Sobremesas” e o último, “Não entre em depressão: coma melhor”, com conselhos sobre alimentação e cozinha que procuram evitar o excessivo controle de tudo o que se come.

“Criar um lar passa pela porta da cozinha”, assegura Alicia; por isso, estes livros tiveram muita aceitação entre recém-casados.

Deus anda entre as panelas, como dizia Santa Teresa? Pergunto-lhe e ela responde-me “sem dúvida, mas também anda entre a varinha mágica e o microondas. O que pode ser feito em meia hora, não deve levar quatro; esse é o meu lema; de forma que o dia se alongue e nos deixe tempo para compatibilizar dar aulas, cozinhar e fazer muitas outras coisas mais”.

“E, que faremos com a cápsula?”, insisto. E responde-me imediatamente, “a cápsula terá o seu momento, o seu tempo. Teremos que poder falar de outra coisa enquanto a traguemos. O homem é o único animal que pode transmitir uma mensagem enquanto come. A mensagem da nutrição não é apenas satisfazer o sentido do gosto, mas é uma manifestação do amor. Poder brindar por um bom acontecimento, ou dissipar um mau dia com uns bons croquetes caseiros. Mas com companhia. Não se come apenas por necessidade, mas para nos relacionarmos com os outros”.

“Quando estive estudando em Paris aprendi o conceito, naquela altura inovador, de mostrar a gastronomia como arte, como cultura. Cozinhar é um modo de fazer cultura e, no meu caso, de fazer um lar. Não é preciso cozinhar pratos requintados. Aprendi de São Josemaria que se

encontra Deus através do material e do humano”. Alicia procura encontrá-Lo na cozinha.

---

pdf | Documento gerado automaticamente de https://opusdei.org/pt-br/article/criar-um-lar-passa-pela-porta-da-cozinha/ (13/12/2025)