Criar um lar passa pela porta da cozinha

Alicia Bustos é perita em Nutrição e também “Cordon Blue” de Cozinha. Desde há quase 20 anos dá a cadeira de “Tecnologia Culinária” nos estudos de Dietética da Universidade de Navarra.

28/06/2009

“Quando conheci o Opus Dei chamou-me a atenção o ambiente de família que se respirava naquela

casa. No princípio pensei que era intangível, mas depois explicaram-me que isso não se improvisava, que esse ambiente de família era dado por uma série de pessoas que procuravam trabalhar bem. E, claramente, não basta apenas trabalhar bem, mas há que 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, gerir três casas e cozinhar, o que mais agrada a Alicia é cozinhar. "Alguns livros estão feitos para pessoas que se supõe já saberem cozinhar – diz. E encontram-se receitas em que se assegura que há que deixar a peça de carne no forno "até estar no ponto", ou que há que "deitar um pouco de azeite". Isso não deixa de ser muito

ambíguo para quem se abeira pela primeira vez deste mundo. É verdade que a cozinha tem a sua magia, mas uma receita sobre a maneira de fazer uma tortilha de batata tem que indicar a proporção adequada entre o ovo e a batata; e essa correcta 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"; há que arranjar os ingredientes, pesá-los e comprovar que aquilo sai bem. Para isso serviu-se também do*feedback* dos seus alunos de Dietética que frequentemente são quem lhe dá pistas para melhorar a redacção da receita em causa.

Assim foram aparecendo “Cozinha inteligente”, “Cozinha para principiantes”, “Cozinha de emergência” – pensado para quando se tem pressa e se tem apenas duas ou três coisas no frigorífico – “Sobremesas” e o último, “Não entres em depressão, come melhor”, em que se dão conselhos sobre alimentação e cozinha que procuram evitar o excessivo controlo 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 possa ser feito em meia hora, não se deve fazer em 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 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 a estudar 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 a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/criar-um-lar-passa-pela-porta-da-cozinha/ (21/11/2025)