

Criar uma casa de família passa pela porta da cozinha

Alicia Bustos tem experiência de Nutrição e também fez o Cordon Bleu de Cozinha. Ensinou durante muitos anos “Tecnologia Culinária” no curso de Dietética da Universidade de Navarra.

06/06/2023

«Quando conheci o Opus Dei chamou-me a atenção o ambiente de família que se vivia naquela casa. Ao

princípio, pensei que era algo inatingível, mas explicaram-me que aquilo não se improvisava, que esse ambiente de família vinha marcado por uma série de pessoas que procuravam trabalhar bem. E não basta trabalhar bem, mas é necessário ter um coração grande e uma mente insatisfeita. 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 uma verdadeira casa de família».

Entre dar aulas, gerir três casas e cozinar, o que mais dá gosto a Alicia é cozinar. «Alguns livros estão feitos para pessoas que se supõe que já sabem cozinar – diz –. Há receitas em que se assegura que é necessário deixar essa peça de carne no forno “até estar assada” ou que é necessário “deitar um pouco de azeite”. Isso não deixa de ser muito ambíguo para quem está a entrar,

pela primeira vez, neste mundo. É verdade que a cozinha tem a sua magia, mas uma receita de uma tortilha de batata, tem de mostrar qual é 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 unir o rigor culinário do peso e a da medida perfeita com a criatividade. Não basta fazer uma sopa “com muito amor” ou “como a fazia a avó”; é necessário pesar os ingredientes e comprovar que fica bem. Para isso, serviu-se também do *feedback* dos seus alunos de Dietética que, frequentemente lhe deram pistas para melhorar a redação da receita em questão.

Assim, foram aparecendo *Cocina Inteligente*, *Cocina para principiantes*,

Cocina de Emergencia – pensado para quando se tem pressa e três coisas no frigorífico –, *Postres* e o último: *No te deprimas, come mejor*, em que se dão conselhos sobre alimentação e cozinha que procuram evitar o excessivo controlo de tudo o que se come.

«Criar uma casa de família passa pela porta da cozinha», assegura Alicia; por isso, esses livros tiveram muita aceitação também entre recém-casados.

Entre as caçarolas anda Deus, como dizia Santa Teresa? – pergunto-lhe, e ela responde: «Certamente, mas também anda entre a Bimby e o microondas. O que puderdes fazer em meia hora, não o faças em quatro: esse é o meu lema; de maneira que o dia rende e dá tempo para dar aulas, cozinar e muitas outras coisas».

E que faremos com as cápsulas? – insisto. E responde-me

imediatamente, endireitando-se: «as cápsulas terão o seu momento, o seu tempo. Teremos que poder falar de outra coisa enquanto as tomamos. O homem é o único animal que pode transmitir uma mensagem enquanto come. A mensagem da nutrição não é só satisfazer o sentido do gosto, mas é uma manifestação de amor. Poder brindar por um bom acontecimento ou esquecer um mau dia com uns bons croquetes caseiros, mas em companhia. Não se come só por necessidade, mas para se relacionar com os outros».

«Quando estudei em Paris, aprendi o conceito, naquela altura inovador, de mostrar a gastronomia como arte, como cultura. Cozinhar é um modo de criar cultura e, no meu caso, de criar família. Não é necessário cozinhar coisas esquisitas. De S. Josemaria aprendi que se encontra Deus através do que é material e

humano». Alicia procura encontrá-lo na cozinha.

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/criar-uma-casa-de-familia-passa-pela-porta-da-cozinha/> (27/01/2026)