



Arquivo pessoal

O primeiro carbonara improvisado a bordo: sem manteiga nem sal e pimenta

Gastronomia: o carbonara do papa

Cozinhar num barco a vela em movimento sempre é um risco. A panela pode virar numa onda mais forte ou o cozinheiro ficar mareado com os cheiros e o balanço do barco. Por isso, quem tem mais resistência ao enjoo e sabe pilotar o fogão acaba cozinheiro de bordo. Foi o que aconteceu comigo na viagem do Papago.

Antes de embarcar, eu me ofereci para preparar uma feijoada após a passagem de Gibraltar e tapiocas nos cafés da manhã, que os portugueses chama de pequeno almoço. Eu estava com “excesso de expectativas”.

Se dependesse apenas do comandante Eduardo Viana, a alimentação de bordo seria à base de saladas, peixes e massas enlatadas, pães, queijos, sucos, frutas e umas cervejinhas. Foi preciso fazer um apelo para comprar alguns ingredientes in natura, tipo alho, cebola, cogumelos e pastas de grão duro.

Destilado a bordo estava proibido, mas contrabandeei uma garrafa de gim, cujo consumo acabou se tornando um “rito de passagem”, num happy hour a bordo, sempre que nos aproximávamos dos nossos destinos.

No terceiro dia de navegação, com mar de almirante, pedi permissão para mostrar meus dotes culinários e fazer um carbonara, com o espaguete, os queijos parmesão e pecorino e o bacon que havia comprado, cujo cheiro

enjoativo na geladeira já provocava reações desfavoráveis do nosso capitão.

Era a receita dos irmãos Ratzinger, ou seja, da família do papa Bento XVI: 400g de espaguete, quatro ovos, 5g de parmesão, 50g de pecorino, mas não havia, manteiga, sal nem pimenta. A alternativa foi usar um pouco do azeite do tempero de salada industrializado que havia a bordo, derramando cuidadosamente na frigideira para o vinagre não vir junto, acrescentar mais dois ovos e pôr mais parmesão, para substituir a falta de sal. Ficou bom.

Melhor ainda ficou no final da viagem, depois que comprei manteiga, sal e pimenta-do-reino, para seguir à risca a receita papal. Bati os ovos com o parmesão, o pecorino, o sal e a pimenta; cortei o bacon em tiras e dourei na manteiga; cozinhei o espaguete em água fervendo um minuto a menos do que o recomendado na embalagem; escorri e continuei a cocção na frigideira em que o bacon foi frito, em fogo baixo. Dois minutos depois, acrescentei o bacon já dourado e os ovos batidos. Mexi lentamente, com um pouco da água do cozimento e servi quente!

O comandante abriu a única garrafa de Cabriz que havia a bordo. Estava feliz, com Ana Cláudia ao seu lado. Modéstia à parte, o carbonara estava divino.

SERVIÇO

A receita do carbonara está no livro *Os segredos da cozinha do Vaticano*, de Eva Celada.

TODO MUNDO ENJOA

Assim como há mestres de pesca que não sabem nadar, também há marinheiros e velejadores, apaixonados pelo mar, com propensão a enjoar. São as mesmas pessoas que sofrem com o balanço do avião ou do carro na estrada. Por que alguns tem cinetose, ou enjoo de movimento, enquanto outros não sentem nada?

Um fator importante é a idade. A náusea causada pelo movimento aparece em torno dos seis anos, chega ao pico próximo dos 10 anos e, muitas vezes, diminui até a idade de 20 anos. As mulheres e os homens que sofrem de enxaqueca têm mais propensão a enjoar.

A teoria mais aceita sobre esse tipo de enjoo é a seguinte: uma reação do cérebro a informações discordantes sobre movimento. Ao mantermos o equilíbrio e os olhos fixos em um ponto, enquanto nos movemos, o cérebro monitora informações dos olhos e de detectores de movimento nos membros e ouvidos internos.

Quando nos movimentamos por nossos próprios meios, o sistema funciona bem, porém, quando estamos sendo transportados, os olhos podem nos dizer que estamos completamente parados, enquanto que os sensores do movimento dizem que estamos balançando para frente e para trás. Esse conflito provoca a náusea. A melhor opção é respirar de forma controlada e uniforme, mantendo o horizonte à vista.

Além disso, há medicamentos que podem proporcionar certo alívio. Todo mundo enjoa, até o medalhista olímpico Torben Grael: “Ah, mas eu mareio (enjoo)”, diverte-se. Há adesivos fitoterápicos que podem ser usados atrás das orelhas ou na barriga, com ação rápida e duração de até três dias; e pulseiras laváveis e reutilizáveis, que permitem a compressão de pontos nevrálgicos que combatem o enjoo, com base nos princípios do do-in, uma técnica de medicina oriental.