



SIM OU SOPAS



Seja no início da refeição ou no final, a sopa é prato de uma mesa portuguesa, com certeza, não importa a estação.



Neste artigo, não é tanto "sim ou sopas", é mais "sim às sopas".

Por Sara Andrade.




Chef Miguel Silva,

da Cervejaria Liberdade, no Tivoli Avenida Hotel, Lisboa

Não é uma igaaria gastronómica, é um ato de amor. Como símbolo de comunidade — veja-se a sopa da pedra, que começou com um seixo e acabou com ingredientes cedidos por toda a vizinhança, daí ser tão rica em elementos deliciosos —, ou como remédio santo — quem nunca comeu uma canja para melhorar uma gripe ou constipação? —, não é à toa que até popularmente se diga “ainda tens de comer muita sopa” para significar que tem muito que aprender.

É que a sopa não é só alimento para o corpo, é combustível para a alma, nutrida pelos seus sabores familiares ao longo do tempo: é feita de um refogado de memórias que acrescentam ao sabor, tendo acompanhado qualquer ser luso ao longo da vida. A sopa de legumes da mãe nunca encontrará par em nenhum outro lar; o caldo-verde da avó nunca será batido por nenhum outro de estrela Michelin; a sopa de tomate aos domingos de família nunca deixará de existir, mesmo que estejam quase 40.º graus lá fora... porque sopa é casa. É conforto. É rastilho de recordações.

Não é aleatório todos os restaurantes tradicionais terem uma sopa do dia, que surge separada dos pratos principais, como se fosse uma adenda, mas está longe de ser acessória. A sopa é rica em nutrientes, sacia, hidrata, é versátil e até é uma opção económica. “Eu só quero uma sopa”, multiplica-se a portilha em qualquer tasco, enquanto se fecha o menu e se pede mais um cesto de pão que irá acompanhar o repasto que parece singelo, mas enche muito — a barriga e o coração.

Além disso, não é preciso ser-se grande cozinheiro para saber fazer uma boa sopa, basta ter estado atento aos ensinamentos das matriarcas e patriarcas da família. Mas a experiência é sempre bem vinda para aperfeiçoar o produto, por isso, falámos com este rol de *chefs* de norte a sul do País, ilhas incluídas, para saber mais sobre este prato estrela nacional com quem já “comeu muita sopa”.

Qual é a sua sopa favorita?

Sopa da Pedra.

A melhor base para começar

uma boa sopa? Azeite, cebola e alho.

Um ingrediente indispensável

para a sopa? Azeite.

Um ingrediente que nunca poria

numa sopa? Caldos processados.

A sopa que não suporta? Gosto de todas, apesar de não apreciar canja de galinha.

É certo e sabido que sopa é indispensável numa casa portuguesa, com certeza.

O que é que a sopa significa para si, seja como alimento, seja como rastilho de memórias? Desde miúdo que a sopa faz parte, não do início da refeição, mas depois do prato principal. Lá em casa era assim, tínhamos de guardar barriga à contar com a sopa.

Sopas de cavalo cansado: sim ou sopas?

Sim, na minha infância, havia adultos que comiam, normalmente no inverno, mas pessoalmente não aprecio.


Chef Marlene Vieira,

do Marlene, Lisboa

Qual é a sua sopa favorita? A minha sopa favorita é canja de galinha; mas se for de vegetais, adoro sopa de tomate alentejana.

A melhor base para começar uma boa sopa? Os melhores vegetais de época, se começarmos por refogar os vegetais com certeza sairá uma bela sopa!

Um ingrediente indispensável para a sopa? Cebola.

Um ingrediente que nunca poria numa sopa? Não adoro favas na sopa.

A sopa que não suporta? A sopa que menos gosto talvez seja a de cenoura!

É certo e sabido que sopa é indispensável numa casa portuguesa, com certeza.

O que é que a sopa significa para si, seja como alimento, seja como rastilho de memórias? A sopa, para além de representar as famílias portuguesas, pode representar também a importância que damos às pessoas de quem gostamos e que são importantes para nós, é de simples confeção, mas se lhe dedicarmos mais tempo e prazer será com certeza um dos maiores rastilhos de memória.

Sopas de cavalo cansado: sim ou sopas? Não!


Chef Vânia Jarimba,

do Magna, na Senhora da Rosa Tradition & Nature Hotel, São Miguel, Açores

Qual é a sua sopa favorita?

Sopa de funcho.

A melhor base para começar

uma boa sopa? Um bom caldo com ingredientes frescos e locais.

Um ingrediente indispensável para a sopa? Cebola.

Um ingrediente que nunca poria numa sopa? Mandioca.

A sopa que não suporta? Sopa de fava.

É certo e sabido que sopa é indispensável numa casa portuguesa, com certeza. O que é que a sopa significa para si, seja como alimento, seja como rastilho de memórias? Para mim a sopa faz-me lembrar a infância, o facto de, numa casa com tantos irmãos, ser a sopa o nosso alimento principal. O estarmos unidos numa mesa em que o pouco nos sabia a muito.

Sopas de cavalo cansado: sim ou sopas?

Em pequena, lembro-me de a família comer, mas a minha mãe nunca me deixou provar por ser feita com vinho. Hoje em dia para mim é “Sopas”.



Chef André Santos,

do Po Tat, no Palácio do Governador, Belém

Qual é a sua sopa favorita?

Sopa de Cozido, Sopa Lavrador e Caldo Verde.

A melhor base para começar uma boa sopa? Um refogado juntamente com um bom caldo.

Um ingrediente indispensável para a sopa? Cebola, alho e sal.

Um ingrediente que nunca poria numa sopa? Beringela.

A sopa que não suporta?

Sopa de lentilhas.

É certo e sabido que sopa é indispensável numa casa portuguesa, com certeza.

O que é que a sopa significa para si, seja como alimento, seja como rastilho de memórias? Conforto, Casa e Tradição.

Sopas de cavalo cansado:

sim ou sopas? Não!... Sopas!



Chef Rafaela Ferreira,

do Exuberante, no Altis Porto Hotel, Porto

Qual é a sua sopa favorita? Canja.

A melhor base para começar uma boa sopa? Azeite e cebola.

Um ingrediente indispensável para a sopa? Azeite.

Um ingrediente que nunca poria numa sopa? Ostras!

A sopa que não suporta?

Das que já provei... suporto todas. É certo e sabido que sopa é indispensável numa casa portuguesa, com certeza.

O que é que a sopa significa para si, seja como alimento, seja como rastilho de memórias? Conforto! Adoro

um creme de legumes com muita abóbora, em qualquer altura do ano, porque era a melhor sopa da minha avó.

Sopas de cavalo cansado: sim ou sopas? Sopas!



Chef Diogo Pereira,

do Senses, no Cascade Wellness Resort, Lagos, Algarve

Qual é a sua sopa favorita?

Sopa de Peixe e Caldo de Beldroegas com Alho e Queijo.

A melhor base para começar uma boa sopa? Alho francês, couve

branca, batata, cebola, manteiga, azeite.

Um ingrediente indispensável para a sopa? Azeite, alho, cebola, caldo intenso.

Um ingrediente que nunca poria numa sopa? Ketchup.

A sopa que não suporta? Não sou fã de canja: gosto muito de caldos,

mas se existe sopa que não como é canja! É certo e sabido que sopa é indispensável numa casa portuguesa, com certeza.

O que é que a sopa significa para si, seja como alimento, seja como rastilho de memórias? A sopa é um alimento

de conforto, segurança e sobretudo do seio familiar. Em qualquer casa portuguesa

já se ouviu dizer "primeiro tens de comer a sopa" ou "primeiro a sopa para fazer a canja para o que aí vem". A sopa é um

alimento de restauro, seja por maleitas/doenças ou porque o conforto de uma boa

sopa nos lembra o "lar", por via das nossas tradições, desde a mãe à avó.

Sopas de cavalo cansado:

sim ou sopas? Sopas e com "entulho".



Chef Júlio Pereira,

do grupo KAMPO, Funchal, Madeira

Qual é a sua sopa favorita? A minha sopa favorita, e que ainda hoje guardo viva na memória, é a que o meu avô preparava na sua fazenda, na Foz do Lisandro.

Ele começava a confeção por volta das 9 da manhã: colocava uma panela com água ao lume, juntava um osso para dar sabor e, aos poucos, ia acrescentando os legumes frescos da horta. Era uma sopa simples, mas cheia de carácter, feita com tempo, cuidado e produtos acabados de colher. O sabor daquela "sopa da horta" continua gravado na minha memória e no meu paladar até hoje.

Qual é a melhor base para comer uma boa sopa? Devem-se usar ingredientes frescos da horta, colhidos no momento certo, garantindo todo o sabor e o valor nutritivo.

Um ingrediente indispensável

na sua sopa? Um bom osso de vaca com muito tutano. Acredito que é um dos elementos mais saudáveis e saborosos que se pode acrescentar a uma sopa, enriquecendo o caldo e dando-lhe uma profundidade de sabor única.

Um ingrediente que nunca poria numa sopa? Nutella. Sei que esta resposta pode deixar a minha filha um pouco aborrecida, mas, para mim, não há lugar para chocolate cremoso numa sopa.

É certo e sabido que sopa é indispensável numa casa portuguesa, com certeza.

O que é que a sopa significa para si, seja como alimento, seja como rastilho de memórias? A sopa, para mim, é a última

refeição do dia — normalmente às sete da tarde. É sempre uma sopa não triturada,

rica em legumes e com bastante carne, uma verdadeira sopa de lavrador.

Este ritual diário traz-me inevitavelmente as memórias da minha infância e das

sopas que o meu avô preparava. Por mais que tente, sei que nunca

consegurei reproduzir o sabor único que ele conseguia dar às suas sopas.

Sopas de cavalo cansado: sim ou não?

Claro que sim! Adoro sopas de cavalo cansado — um sabor tradicional que me remete para as raízes e para a autenticidade da nossa gastronomia. ●