

Aura  
Miguel  
*Convida*



Revisão: André Barreira  
Design e paginação: Victor Borba  
Foto de capa: Ricardo Perna

Impressão e acabamento:

ISBN: 978-972-30-2121-9  
Depósito legal:

1.<sup>a</sup> edição: maio 2019

© PAULUS Editora, 2019  
Rua D. Pedro de Cristo, 10  
1749-092 LISBOA  
Tel.: 218 437 620  
editor@paulus.pt

Departamento Comercial  
Estrada de São Paulo, 63  
2680-294 APELAÇÃO  
Tel.: 219 488 874 – Fax: 219 488 875  
apoiocliente@paulus.pt  
www.paulus.pt

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios, eletrônicos ou mecânicos, incluindo fotocópias, gravações ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informação sem autorização prévia, por escrito, do editor.





## NOTA INTRODUTÓRIA

---

Cada um de nós tem “cá dentro” um desejo de felicidade, de bem, de beleza e de verdade que, se o levamos a sério, nunca nos abandona. Nem mesmo quando tentamos sufocá-lo com infinitas distrações, trabalhos ou cansaços diários.

O desejo de mais está sempre lá. Conscientemente, ou não, é como um agulhão que impele a alargar horizontes, a não se resignar a uma “vidinha” rotineira, nem a desistir quando as coisas correm mal, mas sim a levantar o olhar e a identificar, nas circunstâncias do real, as centelhas de plenitude para a qual o nosso coração é feito e anseia.

Tenho para mim que esta “inquietação” ajuda a levar a vida a sério e é fonte inesgotável de criatividade e esperança. Por isso, quem arrisca viver assim pode não ter a vida facilitada, mas vive humanamente melhor.

É com este critério que procuro pessoas – de contextos, idades e tipos de formação muito diferentes – para as conhecer melhor, no espaço de entrevista semanal «Aura Miguel convida», na Rádio Renascença. Todas elas com histórias de vida muito variadas, mas unidas numa busca de significado que dá inquietação à sua vida quotidiana e, por isso, um fascinante gosto de vida nova que vale a pena partilhar.

## JOSÉ AVILLEZ

---

### «*Há sempre uma base de verdade numa crítica construtiva*»

*Nasceu em Lisboa, em 1979. Cresceu em Cascais. Estudou Comunicação Empresarial na universidade. Recebeu orientação de Maria de Lourdes Modesto, a principal autora sobre gastronomia tradicional portuguesa. Estagiou em vários restaurantes, em Portugal e no estrangeiro, antes de receber a sua primeira estrela Michelin, em 2008. A partir de 2011 decidiu abrir os seus próprios restaurantes, tornando-se num dos mais conhecidos e bem-sucedidos chefs do país. Assume que a sua missão é promover a gastronomia portuguesa e contribuir para que Portugal seja um destino gastronómico de excelência.*

«**A**tenção, entra um Brás, uma lula e uma salada mista direto.» «Sim, chef!» Sim, é isto mesmo. Estamos na cozinha de um restaurante de Lisboa e acabámos de ouvir uma ordem para avançar com alguns pratos concebidos pelo chef José Avillez.

#### **Em criança, o que é que queria ser quando fosse grande?**

Queria ser carpinteiro. Com seis anos, lembro-me de ter pensado que queria ser carpinteiro, mas curiosamente confessei isso a um primo, que tinha dez anos na altura, e ele disse-me: «Que disparate, carpinteiro! Não se ganha dinheiro nenhum. Tens de ser advogado ou arquiteto.» Advogado, pensei, não percebo nada disso; arquiteto talvez ainda tenha alguma coisa parecida com carpinteiro, por isso decidi ser arquiteto, na verdade. E estudei Artes até ao 12.º ano. Depois, numa mudança radical, resolvi ir para Comunicação Empresarial.

#### **Mas ser carpinteiro era porquê?**

Acho que pelos trabalhos manuais.

#### **A cozinha também o é, de certo modo.**

Pois, há essa ligação, mas acho que era por gostar de estar sempre a construir coisas. Os meus primeiros presentes em pequeno eram mais um martelo e uns pregos e umas chaves de parafusos do que

propriamente carrinhos. E adorava estar no jardim a subir às árvores e a apanhar cascas de árvores, fazia barcos, fazia um bocadinho de tudo. Não sei se era também a ligação romântica ao pai de Jesus, de quem eu gostava muito na altura, víamos o *Jesus de Nazaré* mil vezes...

### **Então como é que acontece esta profissão, esta aventura?**

Acho que das coisas de que sempre gostei de fazer foi comer e as pessoas dizem-me: «Mas é tão magrinho!» É genético, tenho alguma sorte. Mas para mim, o Natal, mais do que receber presentes e estar com a família, confesso, só pensava era no que é que podia comer em casa dos meus avós, o que é que ia ser o jantar, o que é que ia ser a ceia, o que é que podia trazer para casa.

### **Isso com quantos anos?**

Muito pequeno. Lembro-me de andar na primeira classe, com cinco anos, e de chegar a casa a correr e de me queimar nas tampas das panelas para ver o que é que estava a ser feito e queimar a língua e levar umas palmadas nas mãos. Lembro-me de que, com quatro anos, tive a minha primeira paragem de digestão, porque a minha mãe tinha feito uma gelatina que não ficou pronta a tempo do jantar e eu fiquei muito frustrado, adormeci a pensar na gelatina, acordei às 03h00, fui ao frigorífico ver se a gelatina já tinha solidificado, e já tinha. Comi meia gelatina num golo, em duas dentadas, e tive uma paragem de digestão. Por isso, tenho esses episódios engraçados. Com oito ou nove anos comecei a cozinhar em casa; fazíamos bolos, eu e a minha irmã, com nove/dez anos, para vender à família e aos amigos.

### **Mas era uma criança gulosa? Ou era mais do que isso?**

Muito mais salgados, nem sou muito de doces. E sou muito de ideias fixas. Por exemplo, comia não sei onde umas almôndegas e ia para casa tentar fazer, encontrar uma receita. Lembro-me de muito pequeno começar a ler receitas e de começar a cozinhar. Lembro-me de que o meu grande desastre gastronómico, embora ninguém me avaliasse tão severamente na altura, foram umas almôndegas: descobri que se punha pão nas almôndegas para a carne ficar mais macia, e também para render mais, só que resolvi pôr pão a mais e elas desfizeram-se todas quando estavam a cozinhar; aquilo virou quase uma bolonhesa e fiquei muito frustrado. Ainda hoje me lembro, e tinha para aí onze anos.

**Isso era em casa? E a sua mãe deixava-o entrar na cozinha? Não era assim muito comum ver um rapaz metido à volta dos tachos...**

Sim, era em casa. Almoçávamos todos os domingos em casa dos meus avós, pais da minha mãe, a minha responsabilidade era o molho da salada, que era o meu ponto de criatividade e o meu contributo para o almoço, e ajudava depois a minha avó a aquecer e a servir.

**Mas não fazia azeite e vinagre. Era outras coisas que inventava?**

Não, era com uma base mais clássica, mas depois um bocadinho de mel, um bocadinho de mostarda, umas ervas que ia arranjando. Confesso que, na verdade, nessa altura não sabia nada, era muito miúdo, queria descobrir umas salsichas com couve lombarda, uma feijoada, começar a fazer umas coisas muito básicas, e estamos a falar de há quase trinta anos.

**Não estava na moda ser *chef*.**

De todo. Tanto que também foi por isso que nunca me passou pela cabeça mais cedo ser cozinheiro. Quando, com vinte anos, confessei à minha mãe (falo da minha mãe porque o meu pai morreu quando eu tinha seis anos) que queria ser cozinheiro a acabar o curso superior, a minha mãe achou que eu estava completamente doído.

**Como é que foi essa decisão, esse discernimento de comunicar que queria ir para cozinheiro quando não estava na moda?**

Não sei, acho que foi um bocadinho inconsciência. Acho que cresci bastante rápido pela ausência do meu pai e, comparando-me diretamente com os meus amigos mais próximos, lembro-me de que com doze anos era mais maduro, pois com seis anos sentia-me responsável pela minha mãe e pela minha irmã. De repente a vida muda muito e, acima de tudo, relativizamos muito as outras coisas, porque quando se sofre uma morte muito perto temos essa noção de que há outras coisas mais importantes. Lembro-me de que um dia fiquei muito amigo da Domingas, que era uma senhora que

trabalhava no bar da cantina lá da universidade, e ia com ela fazer quiches e outras comidas. Depois comecei a organizar um curso, porque uns amigos meus estavam interessados também, de prova de vinhos. Fomos fazer um curso muito giro de prova de vinhos e eu prometi fazer o jantar para todos no final dessa prova. E assim foi. Depois comecei a interessar-me por organizar um curso de enogastronomia, que seria ali um cruzamento dos pratos com os vinhos.

### **Mas isso era um *hobby*?**

Sim, completamente *hobby*, e nessa altura não tinha ainda mesmo pensado seriamente em ser cozinheiro.

### **Era fazer o que gostava.**

Era fazer o que gostava, estava-me a divertir, como fazia outros desportos, como fazia muitas outras coisas. Depois, nessa altura é que um irmão do meu avô, o meu tio Francisco, que já era muito velho e já morreu, sabia que eu procurava algum *chef* que me pudesse ajudar e ele disse que conhecia muito bem a Maria de Lourdes Modesto, que tinha trabalhado com ela há muitos anos numa organização de um evento de umas tasquinhas, e fez-lhe um telefonema pedindo-lhe se me podia conhecer. Lembro-me como se fosse hoje de chegar a casa da senhora dona Maria de Lourdes Modesto, hoje a minha querida avó, como eu lhe chamo, levei um grande ramo de flores, e ela olhou para mim com um ar muito desconfiado: «O que é que este miúdo vem para aqui fazer?»

### **Que idade tinha na altura?**

Tinha vinte anos. Mas ela achou, como de resto me confesou mais tarde e até me escreveu num prefácio de um livro, que ia conhecer um rapaz que era mau aluno, que não tinha mais nada para fazer. Mas depois interessou-se muito e gostou de mim. Ela foi a primeira pessoa a quem eu confessei, pela primeira vez, que estava a pensar ser cozinheiro, e a achar que ia levar uma corrida. Mas a Maria de Lourdes disse: «Olha, é uma grande profissão e vai crescer muito, é uma grande responsabilidade.» E eu pensei que se calhar era para levar a sério e cheguei a casa e disse à minha mãe: «Vou ser cozinheiro.» E a minha mãe disse: «Sim, sim, está bem, acaba lá o curso...»

### **E assim foi?**

E assim foi. Comprometi-me a acabar o curso. Fiz, de resto, uma tese de licenciatura, de um estudo de *marketing* sobre a gastronomia portuguesa, no qual a Maria de Lourdes foi minha patrona, com o professor Rui Vinhas da Silva como meu orientador. Uns meses depois estava a estagiar na Fortaleza do Guincho, estava a estudar à noite e a estagiar de dia, estive seis meses. Lembro-me de no primeiro dia que entrei na cozinha o meu coração começar a bater com muita força e pensar: «É isto mesmo!» Mas tive, ao longo destes anos, muitas crises, a pensar «o que é que eu fui fazer?» Depois de dezoito horas por dia de trabalho, depois de alguns insucessos, algumas incertezas, inseguranças... Mas, na vida, acho que não há nada de que tenhamos sempre a certeza.

### **Sente-se mesmo como peixe na água?**

Sim, sinto que encontrei de facto uma das coisas que gosto muito de fazer, uma das minhas grandes paixões. E mesmo dentro desta área, fui-me apaixonando por outro tipo de coisas.

### **Também se vai percebendo do que é que não se gosta, não é? Vai-se fazendo um discernimento à medida que se avança em maturidade.**

Quando temos cinco anos, temos trinta melhores amigos, não é? Acho muita graça às pessoas mais crescidas, quando dizem «não, esta é a minha melhor amiga», e eu digo «que sorte, de facto tens imensos amigos, eu não tenho de todo tantos amigos». E isso acontece também um bocadinho no que somos melhores, no que somos piores, no que gostamos mais, no que gostamos menos. Eu, como gosto de ser bom no que faço, confesso que fui deixando de fazer muitas coisas em que era menos bom. Gostava de jogar futebol com os meus amigos, mas não tinha muito jeito, por isso deixei de jogar, fui para outros desportos. Mas, mesmo dentro da cozinha, e hoje em dia com vários restaurantes, podemos também obviamente dizer ou escolher o que gostamos mais de fazer e inclinarmo-nos mais para um lado ou para o outro.

**Mas às vezes corre mal. Como é que lida com esses desaires?**

Claro, corre mal e acho que, acima de tudo, temos de perceber que o insucesso faz parte do caminho para o sucesso. E os fracassos todos que temos... Acho que temos uma cultura, a cultura portuguesa, acho que a europeia em geral, mas a portuguesa em particular, que vê no fracasso algo que nos proíbe de continuar a tentar e a lutar e a trabalhar; os americanos são um bocadinho diferentes nisso, faz parte da cultura deles terem muitos fracassos para depois terem o grande sucesso. Claro que já tive projetos que me correram mesmo mal. É continuar.

**Falou na Maria de Lourdes Modesto, imagino que também tenha outras referências de mestres que o ajudam.**

Sim, uma das pessoas muito importantes na minha vida profissional, e acaba sempre também por ser na vida pessoal, foi o José Bento dos Santos, que, além de um grande mestre e professor, é um grande amigo. Trabalhei um ano diretamente com ele, mas continuo sempre com grande contacto e a partilharmos muitas coisas juntos. E depois há pessoas que admiro e com quem vou crescendo, olhando para muitos *chefs* portugueses e estrangeiros, e é isso que também nos dá força para crescer e vontade para ir mais além.

**A sua criatividade espalha-se pela quantidade de restaurantes que tem e são muitos – o Belcanto, O Cantinho, em Lisboa e no Porto, o Minibar, o Café Lisboa, a Pizzaria Lisboa, o Bairro do Avillez, o JA em Casa (José Avillez em Casa)... Como é o seu dia? Levanta-se de manhã e tem logo ideias? Porque esta criatividade toda é uma espécie de hiperatividade culinária...**

A criatividade é a parte boa no meio disto tudo, porque levanto-me de manhã, tenho logo trabalho. Durmo muito pouco, menos do que gostaria, às vezes porque não tenho tempo, outras vezes porque tenho muitas preocupações, vou passando fases de mais horas ou menos horas a dormir, mas a criatividade é algo que acima de tudo temos de estar disponíveis para a receber, na minha perspetiva.

NOTA INTRODUTÓRIA .....	3
-------------------------	---

## ENTREVISTAS

António Gentil Martins .....	9
Ricardo Ribeiro .....	21
José Avillez .....	31
Gonçalo Cadilhe .....	43
Milona de Habsburgo .....	55
Marcelo Rebelo de Sousa .....	67
Irmã Ana Maria Vieira .....	79
Johnson Semedo .....	89
João de Sousa Araújo.....	99
Padre João Seabra.....	109
Padre António Oliveira.....	121
Fafá de Belém .....	133
João Luís César das Neves .....	141
Marçal Grilo.....	153
Aurélio Carlos Moreira .....	163
Jorge Leitão .....	175
Padre Fernando Sampaio .....	185
Dom José Ornelas.....	197
Jaime Nogueira Pinto.....	207
Padre Antão.....	217
Walter Osswald.....	227
<i>Chef Kiko</i> .....	237
Laborinho Lúcio .....	249
Regina Mateus.....	263