



Joana Candeias

# “Gostar de cozinha só não basta, é preciso amar o que se faz”

**Joana Candeias, 20 anos, foi uma das vencedoras do concurso Jovem Talento da Gastronomia em 2018 e 2019. Natural de Benavente, o seu gosto pela cozinha partiu da influência da mãe. Iniciou o seu percurso académico na área da gastronomia, em 2015, na Escola Profissional do Vale do Tejo onde tirou o curso técnico de restauração na vertente cozinha/pastelaria. Actualmente frequenta o Curso Técnico Superior Profissional de Cozinha e Produção Alimentar na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, em Peniche.**

**Quando e como começou a gostar de cozinhar?**

O amor pela cozinha nasceu comigo, ele sempre me correu nas veias, mas não o senti logo! Tenho 20 anos e lembro-me de ver todos os dias sem excepção a minha mãe na cozinha, fosse a fazer petiscos, ou até mesmo doçaria, ela estava sempre lá! Eu fazia birras para ajudar com o almoço ou jantar, não gostava, até que aos poucos lá fui começando a ajudá-la e ela acabou por me inculir o amor pela cozinha e por todo o encanto que nela pode existir. Esse amor foi crescendo e fiquei rendida até aos dias de hoje, à cozinha e à arte de cozinhar.

**O que é preciso para ser um bom chef?**

Gostar de cozinha só não basta, é preciso amar o que se faz! É preciso humildade, foco, espírito de sacrifício e muita vontade. São precisos objectivos definidos, saber adaptar-se e viver num estilo de vida muito característico da profissão, ou seja, muito trabalho, horários de trabalho extensos e muitas vezes repartidos, o que implica ter uma vida bastante organizada e pouco activa socialmente. Aniversários, fins-de-semana e épocas festivas são trabalhadas, entre outras coisas que a profissão assim o exige.

**A culinária está na moda?**

Sim, sem dúvida! É toda uma moda, embora que para muitos seja uma profissão ou modo de vida que exercem/praticam com amor, para outros não passa de uma moda, de frequentar restaurantes de topo, tirarem umas fotografias bonitas, os ditos “clichés”. Encherem as redes sociais com essas fotos e no final de contas ainda reclamarem com a equipa, afirmando não corresponder a qualidade/preço, entre outros factores. Uma das desvantagens de a cozinha estar na moda é isso mesmo, é haver bastantes pessoas a frequentar espaços de topo, mas não serem cultas gastronomicamente. São pessoas que não estão habituadas a certos tipos de cozinha e não são abertas a novas experiências, acabando assim por desvalorizar o serviço prestado e ainda acham que têm razão. Por outro lado, a cozinha estar na moda acaba por ser bom, afinal não há melhor que a gas-



tronomia portuguesa, e com a “moda” no auge, são vários os restaurantes e não só, que ganham uma determinada margem para se destacarem e se lançarem neste ramo. Assim a nossa gastronomia consegue ir para lá da fronteira.

**Qual é a receita para o sucesso na culinária?**

Humildade, amor e foco, diria que são as palavras-chave. Humildade acima de tudo, aliando o amor porque cozinhar sem amor não é cozinhar, e manter sempre o foco nos nossos objectivos são os elementos essenciais, que nunca devemos esquecer, tê-los presente diariamente pode contribuir significativamente para que se consiga atingir o sucesso.

**O que mais aprecia na cozinha ribatejana?**

Os produtos em si, a forma como são confeccionados e o resultado final que nos chega enquanto consumidores. O Ribatejo é muito rico a nível de produtos, são cultivados sempre ou quase sempre dentro dos tempos delineados, o que permite mais atenção e um melhor controlo durante a produção, garantindo assim uma melhor qualidade. Os nossos solos são de excelente qualidade o que acaba por ser um factor importante e influenciador na produção. Sou de Benavente, da zona do tomate e do melhor arroz, o das lezirias, vejo diariamente e ao longo de todo o ano, todo o processo de cultivo e todo o amor que nele

está inserido e garanto que quando se faz com amor, tudo sai bem! E nós ribatejanos somos assim, fazemos com amor, não só por brio ao nosso trabalho, mas também por gostarmos de comer e por gostarmos de levar a nossa gastronomia mais além com o melhor que os nossos terrenos de cultivo nos dão.

**Prefere cozinha tradicional ou ‘nouvelle cuisine’, e porquê?**

Gosto de ambas, confesso, mas prefiro a Nouvelle Cuisine. A cozinha tradicional é mais acessível a vários níveis, ao nível de produtos não é muito exigente, os métodos de confecção também são básicos, o que permite uma maior facilidade em termos de aprendizagem, e a nível monetário também é mais acessível no geral. A Nouvelle Cuisine, para além de ser mais cara monetariamente, já é também uma cozinha mais complexa, com produtos menos comuns no quotidiano e acaba por ser mais desafiadora. Os métodos de confecção são mais complexos, o que já torna este tipo de cozinha mais praticado por profissionais da área. É mais moderna, mais leve e muito cuidada visualmente. Está em constante evolução o que nos obriga, enquanto cozinheiros a estarmos mais actualizados e a par de tudo o que se passa na gastronomia, seja a nível de produtos, equipamentos ou eventos de formação. Tanto um como o outro tipo de cozinha estão presentes no quotidiano, sendo que se diferenciam bem, estão direccionados também para classes sociais distintas.

**O ingrediente que não pode faltar na sua cozinha e aquele de que prescindem com facilidade?**

Cebola, não há melhor que um bom refogado de cebola, não há melhor nem cheiro mais característico dentro de uma cozinha que o de um bom refogado. Embora goste, e utilize algumas vezes para confeccionar determinados pratos, prescindindo com facilidade de ervilhas.

**O prato que prefere da cozinha tradicional portuguesa?**

Um escabeche, um bom escabeche de sardinhas feito pelo meu avô! Aquele cheiro e sabor avinagrado, aquela “molhanga” toda para o pão, aquela cebolada de pimentos, é muito português, é algo que já vem de um passado longínquo e mantido nos dias de hoje, o que é sensacional. A comida tradicional é muito boa e embora que não tenha tanto “encanto” visualmente, é intensamente saborosa.

**Um chef que seja uma inspiração para si?**

Ljubomir Stanisic. É uma inspiração, é a minha maior referência no mundo gastronómico, no fundo idolatro-o. É um ser humano de outro mundo, tem uma humildade e carácter gigante, é rígido, exigente, decidido, culto, um “às” da cozinha. Mais que tudo isso é uma pessoa simples, sem filtros e com um coração incrivelmente gigante. Não o admiro só como chef, mas sim como ser humano incrível que é!