

# SALGORDURA ÁCIDOCALOR



OS ELEMENTOS da BOA COZINHA

por **SAMIN NOSRAT**

com ILUSTRAÇÕES de WENDY MACNAUGHTON

TRADUÇÃO de NINA HORTA e PREFÁCIO de MICHAEL POLLAN



COMPANHIA DE MESA

Copyright © 2017 by Samin Nosrat  
Copyright das ilustrações © 2017 by Wendy MacNaughton

Companhia de Mesa é um selo da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL *Salt, Fat, Acid, Heat: Mastering the Elements of Good Cooking*

CAPA E PROJETO GRÁFICO Alvaro Villanueva

ILUSTRAÇÕES DE CAPA E MIOLO Wendy MacNaughton

LETTERING DA CAPA, GUARDAS, PP. 23, 38, 89, 120, 144-5, 157, 172, 177, 208-13, 216,

222, 238-40, 247, 267, 278, 283, 289, 305 E FOLDERS Ale Kalko

COMPOSIÇÃO, FONTES E TRATAMENTO DE IMAGEM Américo Freiria

CONSULTORIA E PESQUISA Joyce Galvão

PREPARAÇÃO Lígia Azevedo

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Angela das Neves e Ana Maria Barbosa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Nosrat, Samin

Sal, gordura, ácido, calor : os elementos da boa cozinha / Samin Nosrat ; ilustrações Wendy MacNaughton ; prefácio Michael Pollan ; tradução Nina Horta. — 1ª ed. — São Paulo : Companhia de Mesa, 2019.

Título original : *Salt, Fat, Acid, Heat : Mastering the Elements of Good Cooking.*

ISBN 978-85-92754-14-3

1. Culinária 2. Culinária (Receitas) 3. Gastronomia  
I. MacNaughton, Wendy. II. Pollan, Michael. III. Título.

19-27584

CDD-641.5

Índice para catálogo sistemático:

1. Receitas : Culinária : Economia doméstica 641.5

Iolanda Rodrigues Biode – Bibliotecária – CRB-8/10014

2019

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

[www.companhiadasletras.com.br](http://www.companhiadasletras.com.br)

[instagram.com/companhiademesa](https://www.instagram.com/companhiademesa)



*Para Alice Waters, que me deu a cozinha,  
e para Maman, que me deu o mundo.*

Qualquer um que goste de comer pode aprender a cozinhar bem.

*Jane Grigson*

# SUMÁRIO

Prefácio . . . . .	1
Introdução. . . . .	5
Como usar este livro . . . . .	12

## PARTE I

### Os quatro elementos da boa cozinha

SAL . . . . .	16
---------------	----

GORDURA . . . . .	56
-------------------	----

ÁCIDO . . . . .	100
-----------------	-----

CALOR . . . . .	130
-----------------	-----

O que cozinhar . . . . .	191
--------------------------	-----

## PARTE II

### Receitas e conselhos

O básico da cozinha . . . . .	204
Receitas . . . . .	214
Saladas . . . . .	215
Molhos . . . . .	238
Vegetais . . . . .	254
Caldos e sopas . . . . .	270
Grãos e macarrão . . . . .	280
Ovos . . . . .	303
Peixes . . . . .	310
Treze maneiras de se olhar um frango . . . . .	316
Carnes. . . . .	344
Molhos . . . . .	358
Biscoitos e tortas. . . . .	385
Doces . . . . .	402
Aulas de culinária . . . . .	428
Sugestões de cardápio . . . . .	432
Dicas de leitura . . . . .	436
Agradecimentos . . . . .	437
Referências bibliográficas . . . . .	441
Índice remissivo . . . . .	445
Notas . . . . .	461
Sobre a autora e a ilustradora . . . . .	469





# PREFÁCIO

**C**onforme escrevo estas palavras, já sinto que este livro é indispensável, mesmo que ainda não tenha sido publicado.

Deve parecer exagero, mas juro que não consigo me lembrar da última vez que li um volume sobre cozinha tão útil ou singular. Desconfio que é porque ele nos faz sentir em uma boa escola de cozinha, de uniforme, perto do cepo de açougueiro, assistindo a uma aula com uma chef inteligente, falante, por vezes muito engraçada, que ensina a salvar a maionese que desandou. (Junte umas gotas de água e bata “com a urgência de um banhista fugindo de um tubarão”.) Então ela nos passa a vasilha com a maionese já salva e aveludada para provarmos uma colherinha. *Ah, entendido!*, pensamos ao sentir aquele gosto na ponta da língua.

Em *Sal, gordura, ácido, calor*, Samin Nosrat consegue nos levar muito além dos outros livros de culinária. Talvez porque ofereça mais que receitas, um gênero literário que, apesar de útil, sofre de severas limitações. Uma fórmula bem escrita e testada pode ensinar a fazer um prato, mas não a cozinhar de fato. Sinceramente, infantiliza o leitor. Manda fazer *exatamente* como descrito, sem deixar espaço para perguntas. Um livro de receitas exige cega fidelidade, sem nada fazer para conquistá-la.

Não é verdade que aprendemos e entendemos muito mais, sem decorar nem esquecer, quando nos ensinam os princípios que estão por trás do assunto em questão? Armados de razões, não precisamos mais nos segurar a uma receita como a uma boia salva-vidas: podemos improvisar.

Mesmo contendo receitas ótimas, este livro está mais preocupado com princípios. Samin Nosrat pegou o assunto extenso e quase amedrontador que chamamos de culinária e corajosamente o reduziu a quatro elementos essenciais — ou cinco, se contarmos com o princípio nuclear de “provar” a comida o tempo todo. Samin promete que dominando esses princípios você será capaz de fazer qualquer comida de qualquer tradição, desde o molho de uma salada vinda sabe-se lá de onde a um assado ou um crepe. Salgue a comida na hora e na medida certa; escolha a melhor gordura para realçar o sabor dos alimentos;

equilibre e dê mais vida aos ingredientes com ácido; use o tipo e a quantidade de calor certos e pelo tempo necessário — faça tudo isso e sua comida vai ser vibrante e bonita, com ou sem receita. É uma bela promessa, mas seguindo o caminho de Samin, ou seja, lendo este livro, você vai entender a mensagem dela. Não importa se não sabe cozinhar ou se tem décadas de experiência no fogão: sua comida vai chegar a outro nível de sabor.



Além de ser uma chef talentosa, com anos de experiência em algumas das melhores cozinhas da região de San Francisco, Samin é uma professora nata, rigorosa, inspiradora e eloquente. Sei disso em primeira mão porque fiz aula de culinária com ela quando estava pesquisando para meu livro *Cozinhar: Uma história natural de transformação*.

Nos conhecemos uma década antes, depois que Samin me escreveu perguntando se poderia assistir como ouvinte às minhas aulas de jornalismo culinário em Berkeley. Aceitá-la foi uma das melhores decisões que já tomei, não só como professor, mas como alguém que adora comida. Samin não apenas não se deixou intimidar pelos jornalistas da turma quanto à escrita, já demonstrando a voz confiante e a prosa objetiva que agora compõem este livro, como deixava todo mundo no chinelo quando o assunto era o lanche.

Como era uma aula relacionada a culinária, cada semana uma pessoa levava um lanche com história, que revelasse um pouco sobre seu passado, um projeto ou uma paixão. Tivemos baguetes salvas do lixo, cogumelos e ervas pouco convencionais, e alimentos étnicos dos mais variados, mas confesso que, em geral, em pouca quantidade. Samin nos presenteava com uma refeição inteira, como uma suntuosa lasanha de espinafre, e levava todo o necessário para nos servir: cumbucas, guardanapos, toalhas, talheres de prata e outros itens que jamais haviam adentrado os limites de minha sala de aula. Enquanto comíamos a melhor lasanha que já havíamos provado, Samin nos contava como aprendera a fazer macarrão em Florença, misturando os ovos e a farinha à mão, quando era aprendiz de Benedetta Vitali, uma das professoras que mais a influenciou. Ficamos todos fãs de suas histórias e de sua comida.

Anos depois, quando resolvi levar a cozinha a sério, não tinha dúvida de quem escolheria para me ensinar. Samin aceitou na hora. Uma vez por mês durante mais de um ano, ela ia à minha casa, geralmente numa tarde de domingo, e juntos fazíamos uma refeição com três pratos, cada um deles elaborado em torno de um tema diferente. Samin adentrava a cozinha com sacolas de supermercado, avental e facas anunciando o tema da aula, que quase sempre combinava com os princípios que desenvolveu neste livro.

“Hoje vamos aprender emulsões” (o que ela descrevia como uma paz temporária entre gordura e água). Se fosse uma aula sobre carnes, ela passava lá em casa ou telefonava um dia antes para saber se a carne ou o frango já tinham sido salgados, pois eu deveria fazê-lo com 24 horas de antecedência, usando cinco vezes mais sal do que um cardiologista recomendaria.

Começamos com aulas particulares, Samin cortando e eu picando enquanto batíamos papo em volta da mesa, mas logo minha mulher, Judith, e nosso filho, Isaac, foram sugados pelos cheiros e pelas risadas que vinham da cozinha. Era uma vergonha não dividir as comidas deliciosas que preparávamos, de modo que resolvemos convidar amigos, e com o tempo eles começaram a chegar cada vez mais cedo, alguns de tardezinha para assar a torta ou para rodar a manivela da máquina de macarrão que Isaac alimentava com a massa amarelo-ouro.

Há algo de contagiante nas aulas de Samin, na sua mistura de paixão, humor e paciência, e especialmente na sua habilidade de dividir em passos a operação culinária mais complexa. Tudo faz sentido, pois ela nunca se esquece de explicar os princípios subjacentes. O sal entra em cena tão cedo para que tenha tempo de se embrenhar pelo músculo da carne, dissolvendo as proteínas num gel que retém os líquidos, de modo que ela fique mais macia e o sabor seja construído de dentro para fora. Há uma historinha por trás de cada passo do processo; eventualmente tudo o que você aprende constitui um sexto sentido, entrando para sua memória culinária.

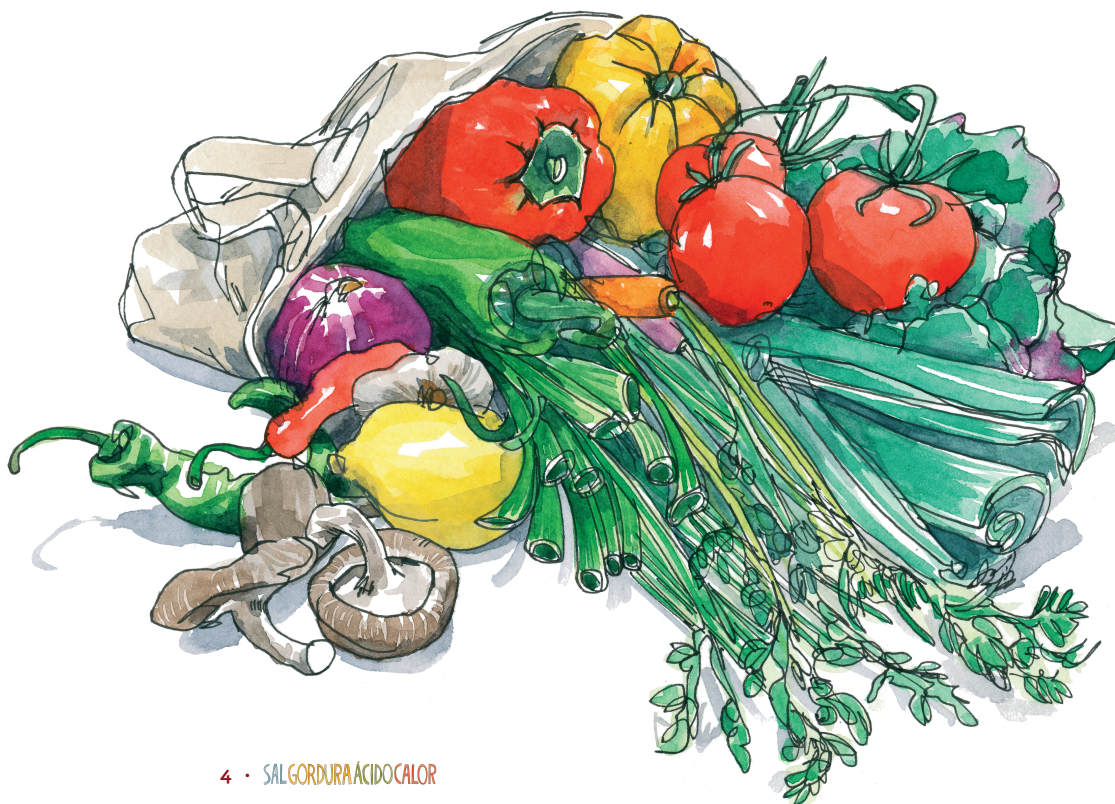
Samin entende das técnicas que ensina, e apesar de ser muito lógica e uma boa cientista na cozinha acabamos percebendo que acredita que a boa comida depende de cheirar e provar — ou melhor, educar os sentidos e depois confiar neles. “Prove, prove, prove e prove de novo”, ela me dizia, mesmo quando eu estava fazendo algo tão bobo como refogar uma cebola. Mas havia uma evolução complicada se desenvolvendo na panela à medida que a cebola passava de ácida e crocante, clara e doce, a levemente defumada e caramelizada, amargando



um pouquinho ao dourar. Samin me mostrou uma meia dúzia de sabores diferentes que podiam ser arrancados daquele ingrediente simples e humilde. E tudo dependia de como eu manejava o quarto princípio que nos havia ensinado — o calor — e desenvolvia meus sentidos, pois cada estágio da evolução da cebola trazia um aroma diferente e fácil de aprender. E qual receita pode transmitir tudo isso? Como Samin gosta de dizer, citando outra professora: “A receita não faz comida boa. Quem faz comida boa somos nós”.

O que mais gosto neste livro é de como Samin achou um caminho (com o auxílio precioso das ilustrações inspiradas e informativas de Wendy MacNaughton) para expressar nele toda a sua inteligência e paixão pela cozinha. O resultado é um volume que instrui e diverte, coisa nada fácil em qualquer estilo. Aposto que *Sal, gordura, ácido, calor* logo encontrará um lugar na sua prateleira de livros de cozinha, junto com outros dos quais você não abre mão. Certamente você vai arrumar um espaço entre eles para este aqui.

*Michael Pollan*



# INTRODUÇÃO

**T**odo mundo pode fazer comida boa.

Independentemente de você jamais ter fritado um ovo ou ser um chef dos bons, só existem quatro fatores básicos que determinarão se sua comida será saborosa: o sal, que acentua o sabor; a gordura, que amplifica o gosto e permite texturas interessantes; o ácido, que ilumina e equilibra o todo; e o calor, que determina a textura do alimento. Sal, gordura, ácido e calor serão seus guias, seus quatro pontos cardeais, e este livro mostra como usá-los para achar com facilidade seu caminho em qualquer cozinha.

Você já se sentiu perdido sem uma receita? Ou com inveja de alguém que consegue tirar uma refeição do nada (ou de uma geladeira vazia)? *Sal, gordura, ácido, calor* vai te guiar quanto aos ingredientes, como escolhê-los, como cozinhá-los e por que os ajustes finais garantem o sabor da comida. Esses quatro elementos permitem que *todos* os grandes cozinheiros — de chefs premiados a avós marroquinas e mestres da gastronomia molecular — façam comidas deliciosas. Comprometa-se a dominá-los e você também será um bom cozinheiro.

Ao descobrir os segredos de sal, gordura, ácido e calor, você vai se pegar improvisando mais e mais na cozinha. Livre das receitas e das listas precisas de compras, você vai se sentir à vontade para comprar o que há de melhor na feira ou no açougue, confiando na sua capacidade de transformar ingredientes em refeições equilibradas. Estará mais capacitado a acreditar no seu próprio paladar, a mudar receitas e a cozinhar com o que tem em mãos. Este livro vai transformar seu jeito de pensar sobre o tema e ajudá-lo a se encontrar em qualquer cozinha, com quaisquer ingredientes, em qualquer refeição do dia. Você vai começar a usar receitas, inclusive as deste livro, como os chefs profissionais: dentro de um contexto, como inspiração, abrindo caminhos, sem a obrigação de seguir tudo à risca.

Prometo. Você pode se tornar não somente um bom, mas um excelente cozinheiro. Eu sei. Aconteceu comigo.





Passei toda a minha vida à procura de sabor.

Na infância, só ficava na cozinha quando Maman encarregava meus irmãos e a mim de debulhar vagens ou colher ervas frescas para o jantar persa tradicional que servia toda noite. Meus pais mudaram de Teerã para San Diego às vésperas da Revolução Iraniana, em 1979, pouco antes do meu nascimento. Cresci falando pársi, celebrando o Noruz (Ano-Novo iraniano) e frequentando uma escola persa. E o que havia de mais encantador na nossa cultura e o que mais nos unia era a comida. Raras eram as noites em que nossos tios e avós não se juntavam a nós à mesa repleta de travessas cheias de ervas, arroz com açafrão e panelas com ensopados cheirosos. Eu era sempre aquela que roubava os pedaços mais escuros e crocantes do *tahdig*, a crosta dourada que se formava no fundo de toda panela de arroz persa que Maman fazia.

É claro que eu gostava de comer, mas jamais imaginei que me tornaria uma chef. Eu me formei no ensino médio com ambições literárias e fui estudar literatura inglesa na Universidade de Berkeley. Lembro que alguém mencionou um restaurante famoso na cidade no meu primeiro ano, mas a ideia de ir comer lá jamais me passou pela cabeça. Em San Diego, eu só comia nos lugares que vendiam kebab, aonde eu ia com minha família toda semana, na pizzaria e nas barraquinhas que vendiam taco de peixe perto da praia. Não havia restaurantes famosos lá.

Foi então que me apaixonei por Johnny, um poeta de bochechas coradas e olhos brilhantes nativo de San Francisco que me apresentou às delícias culinárias locais. Ele me levou ao seu mexicano preferido, no bairro Mission, onde me ensinou a pedir o burrito perfeito. Tomamos sorvete de coco e de manga na sorveteria Mitchell's. Subíamos escondidos as escadas da Coit Tower tarde da noite para comer pizza da Golden Boy enquanto olhávamos para a cidade piscando lá embaixo. Johnny sempre quisera ir ao Chez Panisse, mas nunca tivera oportunidade. Acontece que o restaurante de que tinham me falado era uma instituição americana. Passamos sete meses economizando e conseguimos reservar uma mesa.

Quando o dia finalmente chegou, fomos ao banco e trocamos a caixa de sapatos cheia de notas de um dólar por duas de cem e duas de vinte, vestimos nossas melhores roupas e fomos para o restaurante no fusca conversível dele.

A comida estava espetacular, claro. Jantamos *frisées aux lardons*, linguado e galinha-d'angola com cogumelos cantarelo. Eu jamais havia provado aquilo.

A sobremesa foi suflê de chocolate. A garçonete me mostrou como abrir o topo com a colher e despejar a calda de framboesa lá dentro. Então ficou me olhando dar

a primeira mordida. Deslumbrada, disse a ela que parecia uma nuvem de chocolate quentinho e que a única coisa que eu achava que podia melhorar a experiência era um copo de leite gelado.

O que eu não sabia, porque não tinha a menor experiência com comida sofisticada, era que para muitos gourmands a ideia de tomar leite em qualquer horário que não o café da manhã era no mínimo infantil e até repulsiva.

Mas eu era ingênua — apesar de ainda achar que não há nada de melhor do que um copo de leite frio com brownie quente, a qualquer hora do dia ou da noite —, e minha ingenuidade a enterneceu. A garçonete voltou alguns minutos depois com um copo de leite frio e duas taças de vinho de sobremesa, o acompanhamento *refinado* para nosso suflê.

E assim começou minha educação culinária profissional.

Logo depois escrevi uma carta para Alice Waters, a lendária dona e chef do Chez Panisse, detalhando nosso jantar dos sonhos. Inspirada, pedi para trabalhar limpando as mesas. Eu nunca havia pensado em trabalhar num restaurante, mas queria fazer parte da magia que havia experimentado naquela noite, mesmo que fosse só um pouquinho.

Quando levei a carta e meu currículo ao restaurante, fui conduzida ao escritório e apresentada à gerente. Nós nos reconhecemos imediatamente: ela era a suposta garçonete que havia levado o copo de leite e o vinho de sobremesa. Depois de ler minha carta, decidiu me contratar e perguntou se eu poderia voltar no dia seguinte para começar meu treinamento.

Como combinado, cheguei e fui levada através da cozinha ao salão térreo. Minha tarefa era passar o aspirador. A beleza da cozinha, cheia de cestas de figos maduros e com paredes abrílhantadas pelo cobre me seduziu. Me apaixonei imediatamente pelos cozinheiros de uniforme limpíssimo trabalhando para lá e para cá, cheios de graça e eficiência.

Algumas semanas depois, eu já estava implorando que me deixassem trabalhar na cozinha.

Depois que convenci os chefs de que meu interesse pela culinária era mais do que um capricho, eles cederam e abandonei a limpeza. Eu cozinhava o dia inteiro, e à noite pegava no sono lendo volumes de cozinha, sonhando com o molho bolonhês de Marcella Hazan e o cuscuz feito à mão de Paula Wolfert.



Como o cardápio do Chez Panisse muda diariamente, cada turno de pessoal começa com uma reunião. Os cozinheiros se sentam com um dos chefs, que explica em detalhes sua visão de cada prato enquanto todos debulham vagem ou descascam alho. O chef pode comentar sua inspiração para o prato — uma viagem à costa da Espanha ou um texto que leu na *New Yorker* anos antes. Pode inclusive entrar em coisas específicas, como uma erva especial a ser usada ou a maneira exata de cortar a cenoura, fazendo até mesmo um desenho do prato finalizado antes de determinar a função de cada cozinheiro.

Sentar nas reuniões era algo inspirador e aterrorizante ao mesmo tempo. A revista *Gourmet* tinha acabado de eleger o Chez Panisse o melhor restaurante do país, de modo que eu estava cercada por alguns dos melhores cozinheiros do mundo. Só escutá-los falar em comida já era muito educativo. *Daube* provençal, *tagine* marroquino, *calçots* com *Romesco*, *cassoulet toulousain*, *abbachio alla romana*, *maiale al latte* — os nomes dos pratos já seriam o bastante para deixar minha cabeça rodando. E os cozinheiros raramente consultavam livros. Como podiam saber cozinhar absolutamente tudo o que um chef pudesse imaginar?

Eu achava que jamais alcançaria o nível deles, que nunca seria capaz de reconhecer todos os temperos nos potes sem etiqueta. Mal conseguia distinguir entre o cominho e as sementes de erva-doce, de modo que a ideia de um dia apreciar as nuances entre a *bouillabaisse* provençal e o *cacciucco* toscano (duas preparações mediterrâneas muito semelhantes de ensopados de frutos do mar) me parecia impossível.

Eu perguntava tudo para todos, o dia inteiro. Lia, cozinhava, provava e escrevia sobre comida, sempre me esforçando para aprender mais. Visitava fazendas e feiras, e aprendia a me virar entre os produtos. Devagar, os chefs foram me dando mais responsabilidades, desde fritar anchovas brilhantes e minúsculas para o primeiro prato até moldar pequenos raviólis perfeitos para o segundo e a cortar a carne para o terceiro. Isso me sustentava em meio aos muitos erros — alguns pequenos, como ir pegar coentro e voltar com salsinha por não saber a diferença; alguns grandes, como queimar o molho da carne da primeira-dama.

Ao progredir, comecei a perceber as nuances que tornam a comida boa em ótima. Comecei a discernir os componentes individuais de um prato e a identificar que a água em que o macarrão ia ser cozido precisava de mais sal, e não o molho, ou que mais vinagre era necessário em um molho de ervas para equilibrar um doce e rico ensopado de cordeiro. Comecei a notar alguns padrões básicos no antes impenetrável labirinto de cardápios sazonais. Peças de carne duras deviam ser salgadas na noite anterior, enquanto

filés de peixe eram temperados na hora. O óleo precisava estar quente para fritar, senão a comida acabaria gordurosa, e a manteiga para a massa da torta tinha que permanecer fria para formar uma crosta crocante e folhada. Uma espremida de limão ou borrifada de vinagre melhorava qualquer salada, sopa ou carne de panela. Alguns cortes de carne eram sempre grelhados, enquanto outros eram assados.

Sal, gordura, ácido e calor eram os quatro elementos que guiavam decisões básicas feitas em relação a cada prato, acontecesse o que acontecesse. O restante era uma combinação de detalhes culturais, sazonais ou térmicos que podíamos consultar com especialistas, em livros de cozinha, textos e mapas. Era uma revelação.

A ideia de fazer comida boa sempre tinha me parecido um mistério insondável, mas agora eu consultava uma pequena lista na minha mente toda vez que punha os pés na cozinha: sal, gordura, ácido e calor. Mencionei a teoria para um dos chefs. Ele sorriu para mim como se dissesse: “Dã. Todo mundo sabe disso”.

Mas nem *todo* mundo sabia. Eu nunca havia escutado ou lido a respeito, e nenhum chef havia me explicado a ideia. Uma vez o conceito aprendido e confirmado por um profissional, me pareceu inconcebível que ninguém o tivesse passado para pessoas interessadas em aprender a cozinhar. Resolvi então que escreveria um livro contando minha revelação a outros cozinheiros amadores.

Peguei um caderno e comecei. Isso foi há dezessete anos. Eu tinha vinte anos e só estava cozinhando havia um. Logo percebi que ainda tinha muita coisa a aprender na cozinha e sobre como escrever antes que pudesse ensinar alguém. Deixei a ideia de lado. Enquanto continuava lendo, escrevendo e cozinhando, filtrava tudo o que aprendia através do meu novo entendimento sobre sal, gordura, ácido e calor, num sistema conciso e claro.

Como um erudito à procura de fontes primárias e com um desejo de experimentar versões autênticas dos pratos que eu tanto amava no Chez Panisse, me mudei para a Itália. Em Florença, fui aluna da inovadora chef toscana Benedetta Vitali, proprietária do restaurante Zibibbo. Foi um desafio trabalhar numa cozinha desconhecida, mal entendendo a língua e com a temperatura sendo aferida em Celsius e as medidas no sistema métrico. Mas meu conhecimento das noções de sal, gordura, ácido e calor rapidamente me deixaram segura. Eu podia não entender muitos detalhes, mas o modo como Benedetta me ensinava a dourar carne para o ragu, aquecer o azeite para saltar, salgar a água do macarrão e usar sumo de limão para realçar sabores ecoava o que eu havia aprendido na Califórnia.

Eu passava meus dias de folga nas montanhas de Chianti com Dario Cecchini, um açougueiro de oitava geração com grande personalidade e um coração ainda maior. Ele me tomou sob suas asas e me ensinou tudo sobre cortes de carne e sobre as raízes da comida toscana, sempre com o mesmo vigor. Dario me levou para passear por toda a região para encontrar fazendeiros, padeiros e produtores de vinho e de queijo. Com eles, aprendi como a geografia, as estações e a história estruturaram a filosofia da cozinha toscana no curso de séculos. Quando tratados com cuidado, ingredientes frescos, mesmo que modestos, podem entregar os melhores sabores.

Minha procura me fez dar a volta ao mundo. Incentivada pela curiosidade, provei os pickles da mais velha loja da China, observei as diferenças regionais dos pratos de lentilha do Paquistão, percebi como uma história política complicada diluiu os sabores da cozinha cubana ao restringir o acesso aos ingredientes e comparei variedades de milho nas tortilhas mexicanas. Quando não podia viajar, lia muito, entrevistava imigrantes e provava sua comida. Não importavam as circunstâncias ou os lugares visitados — eu confiava nos pontos da minha bússola, que me colocavam na estrada da boa comida: sal, gordura, ácido e calor.



Voltei a Berkeley e fui trabalhar com Christopher Lee, que fora meu mentor no Chez Panisse e havia aberto seu próprio restaurante italiano, Eccolo. Rapidamente me tornei sua *chef de cuisine*. Tomei como responsabilidade desenvolver uma maravilhosa familiaridade com o comportamento de um ingrediente ou uma comida e depois seguir o caminho de migalhas de João e Maria no bosque da ciência culinária para compreender os motivos. Em vez de simplesmente mandar os cozinheiros sob minha supervisão “provarem de tudo”, eu poderia lhes ensinar como tomar melhores decisões. Uma década depois de ter descoberto a teoria envolvendo sal, gordura, ácido e calor, eu havia compilado informação suficiente para começar a ensinar o sistema aos meus jovens cozinheiros.

Vendo como as aulas haviam sido úteis para meus alunos profissionais, usei-as como uma rubrica quando meu professor de jornalismo culinário, Michael Pollan, me contratou para ensiná-lo a cozinhar enquanto escrevia *Cozinhar*, seu livro sobre a história da comida. Ele logo percebeu minha obsessão pelos quatro elementos da boa cozinha e me encorajou a formalizar o conceito para ensiná-lo a outros. Segui seu conselho. Ensinei o sistema em escolas de cozinha, centros da terceira idade ou comunitários



e escolas de ensino médio. Tanto fazia se o que cozinávamos juntos se inspirava nas tradições do México, da Itália, da França, da Pérsia, da Índia ou do Japão — sem exceção, vi meus alunos ganharem confiança, darem prioridade ao sabor e aprenderem a tomar decisões mais sábias, melhorando a qualidade do que cozinham.

Quinze anos depois de ter a ideia deste livro, comecei a escrevê-lo de fato. Havia mergulhado nas lições de sal, gordura, ácido e calor e gastara anos ensinando os outros, reduzindo os elementos de boa cozinha à sua essência. Agora, você pode aprender a navegar nas águas de sal, gordura, ácido e calor com a certeza de que qualquer coisa que cozinhar terá um gosto bom. Continue lendo que vou lhe ensinar a fazer isso.