Os portugueses fogem das saladas porque pensam que são uma coisa que não são

Miguel Esteves Cardoso – PÚBLICO – 27 de dezembro de 2025

Há uma — e só uma — crítica justa que os estrangeiros fazem à cozinha portuguesa.

Até aqui não tenho falado nela. Não gosto de falar dela: se fosse injusta, já lhe tinha caído em cima. Mas, como é justa, tenho fugido dela a sete pés.

Pois chegou a hora de confrontá-la. E essa crítica só se confronta seriamente com uma resolução para tentar corrigi-la — com uma resolução de Ano Novo, para cumprir ao longo de 2026, perante o olhar impiedoso dos leitores.

Aqui vai disto: para o ano vou comer mais saladas.

E o leitor? Quer juntar-se a mim nesta hora de reflexão? Dispõe-se a colaborar no resgate da nossa reputação gastronómica?

Sim, é verdade, confesso: os portugueses não têm jeito para as saladas. Não sabemos fazer saladas. Estamo-nos nas tintas para as saladas.

Eis a lista exaustiva das saladas portuguesas: de alface, de tomate e mista. De atum. De polvo. Mais as duas tragicamente esquecidas: a de feijão-frade e a de grão.

A maionese é outro campeonato. Chamamos salada russa à maionese de atum com raízes comestíveis e ervilhas descongeladas. Mas não a consideramos uma salada porque não tem azeite e vinagre e o atum — shhhh! — é cozido.

Escuso-me de alistar exaustivamente as desculpas que apresentamos aos estrangeiros quando nos criticam por não comermos mais saladas. Mas eis as sete principais:

1. Porque a nossa comida é muito boa e não deixa espaço para saladas.
2. Porque não somos coelhos.
3. Porque já somos muito magrinhos e não precisamos de fazer dieta, muito obrigado.
4. Porque não vivemos num país lastimoso como o teu onde a única solução é comer salada 24 horas por dia, para fugir à vossa gastronomia.
5. Porque não somos grilos.
6. Porque comemos tantos grelos, tantas nabiças e tantas couves que as análises aparecem vermelhas na contagem dos hortalicócitos.
7. Porque só comemos tomates no Verão, porque no resto do ano exportamos os nossos tomates raquíticos para países como o teu, onde aparecem como delícias provenientes de "*sunny Portugal*".

Piadas à parte, que se passa connosco, gente? O nosso azeite não é bom? Os nossos vinagres não estão a melhorar? As nossas azeitonas porventura se recusam a participar?

Sim. Sim, mas não é isso.

A razão principal pelo nosso desprezo é o preconceito.

Preconceito 1: A salada é um acompanhamento.

Mas a salada não é um acompanhamento. Porque é que há-de ser? Porque pode servir de acompanhamento? Tudo pode servir de acompanhamento.

Preconceito 2: A salada é fria.

Mas a salada não tem de ser fria. As melhores saladas, aliás, não são frias: são tépidas. É difícil alcançar uma temperatura tépida. É perigoso também. É preciso cuidado. É preciso frescura. É preciso trabalho.

A boa salada tépida — como a *niçoise*, que é apenas uma variante entre mil possibilidades — é uma salada que é feita de coisas acabadas de cozer (batatas, feijão verde) que já arrefeceram, só o suficiente para estarem no ponto de perfeição gustativa.

A nossa boca aguenta o frio e o calor, mas é com as coisas tépidas que as nossas papilas são capazes de brilhar e reconhecer plenamente a delícia do que provam.

Preconceito 3: A salada é pobre. A salada não alimenta.

Das melhores saladas que comi foi uma em França, de bife do lombo. Das melhores refeições que comi foi num restaurante libanês, em que tudo era salada. Havia dezenas de pratos que eram, na concepção portuguesa, saladinhas. Escusado será dizer que saí de barriga mais do que cheia.

E quem diz o Líbano, diz muitos outros países soalheiros — a começar pela Grécia e a continuar pela Turquia —, onde não faz sentido encarar a salada como uma categoria à parte.

Pode-se fazer uma salada com tudo.

É difícil, sim. É difícil conjugar vários ingredientes. Temperá-los bem é um pesadelo. Os ingredientes têm de ser muito bons. Não há onde esconder.

Será por termos medo desta dificuldade que viramos as costas às saladas?

Será por pensarmos na variedade de peixes que temos? Mas que delícia seria, por exemplo, uma bela salada de carapau! E pronunciar enquanto a comêssemos: "Deu muito trabalho grelhar e tirar as espinhas... mas valeu a pena!"

Desejo a todos um bom ano de 2026, cheio de saladas para quem gosta de saladas e, para quem não gosta, cheio das coisas de que realmente gostam.

https://www.publico.pt/2025/12/27/fugas/cronica/portugueses-fogem-saladas-pensam-nao-sao-2158947