



Historia e Cultura da Gastronomia Internacional e Oriental

História e Cultura da Gastronomia Internacional e Oriental

Rodrigo Souza Canto

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi

Camila Cardoso Rotella

Danielly Nunes Andrade Noé

Grasiele Aparecida Lourenço

Isabel Cristina Chagas Barbin

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Sônia Aparecida Santiago

Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora)

Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente)

Elmir Carvalho da Silva (Coordenador)

Leticia Bento Pieroni (Coordenadora)

Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Canto, Rodrigo Souza
C232h História e cultura da gastronomia internacional e oriental /
Rodrigo Souza Canto. – Londrina : Editora e Distribuidora
Educacional S.A., 2018.
184 p.

ISBN 978-85-522-0558-6

1. Gastronomia internacional - História. 2. Gastronomia
oriental - História. 3. Hábitos alimentares - História.
4. Culinária - História. I. Título.

CDD 641.01309

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

Sumário

Unidade 1 História da gastronomia geral	7
Seção 1.1 - História e cultura na gastronomia ocidental até a Idade Média	9
Seção 1.2 - História e cultura na gastronomia ocidental na Idade Moderna	25
Seção 1.3 - História e cultura na gastronomia ocidental até a Idade Contemporânea	40
Unidade 2 História e cultura na gastronomia internacional	55
Seção 2.1 - História da gastronomia: Itália e França	58
Seção 2.2 - História da gastronomia: Península Ibérica	74
Seção 2.3 - História da Gastronomia: Mediterrâneo	87
Unidade 3 História e cultura na gastronomia asiática	101
Seção 3.1 - Ásia, o maior continente do mundo: Cozinha Chinesa	104
Seção 3.2 - Cozinha Japonesa e Coreana	116
Seção 3.3 - Cozinha do sudeste da Ásia e indiana	129
Unidade 4 História e cultura na gastronomia das Américas	143
Seção 4.1 - História e cultura no Norte das Américas	145
Seção 4.2 - História e cultura no Sul das Américas	158
Seção 4.3 - História e cultura no Sul das Américas e tendências da gastronomia	170

Palavras do autor

Olá, caro aluno! Você se entusiasmou com a gastronomia, afinal, ela é uma área fascinante e deliciosa, e decidiu se tornar um profissional da área. Bem-vindo ao clube! Há vários motivos para reforçar sua escolha, pois o setor de alimentos e bebidas está entre os que mais crescem no Brasil e no mundo. Trata-se de uma cadeia dinâmica, que tem se mostrado resistente às crises econômicas, apresentando notável expansão. Este setor, no qual a gastronomia se encontra, é responsável pelas diversas atividades que compõem a produção, o armazenamento e a distribuição de alimentos. É necessário pensar no tamanho do setor e nas inúmeras possibilidades que o caracterizam. Alguns dados chamam atenção: o IBGE (2003) revelou que o brasileiro gasta cerca de 25% de sua renda com alimentação fora do lar. Parece ser um setor realmente grande, não é?

Mas como a gastronomia enquadra-se nele? Afinal, o que é gastronomia?

Parece que, para estudar gastronomia, talvez, seja necessário mais do que livros, blogs, tutoriais e vídeos que mostram receitas. Obviamente, eles têm uma função importantíssima no que se referem à técnica, às quantidades e proporções, e quase sempre mostram imagens instigantes e bem produzidas, que nos dão água na boca. Talvez, antes de botar as mãos na massa, seja necessário se questionar sobre “termos” e “porquês” vindos deste universo. Neste sentido, conhecer e identificar os aspectos históricos e culturais da gastronomia é muito relevante para temperar melhor esta escolha e seus pratos, e essa será a competência que buscaremos nesta disciplina.

A proposta é, em um primeiro momento, relacionarmos Gastronomia e Cultura, afinal, esta é uma combinação feita goiabada e queijo, que sempre funciona. Depois, abordaremos os assuntos, divididos em quatro unidades, que serão: História da gastronomia geral; História e cultura na gastronomia internacional; História e cultura na gastronomia asiática; e História e cultura na gastronomia das américas.

Espero que esta seção aguace sua curiosidade, melhore seu raciocínio crítico e que você, ao finalizá-la, possa ver algumas questões de outro modo. Vamos lá!

História da gastronomia geral

Convite ao estudo

Ao dizer para seus amigos e familiares que você está cursando gastronomia, muitos o olharão interessados e podem questionar algo do tipo: “então, você está na escola de culinária?”. Ou mesmo: “então, você está estudando algo relativo ao estômago?”. Uma dúvida compreensível, já que há um ramo da medicina que estuda parte do sistema digestório, a gastroenterologia. As pessoas a quem você comunicou a sua escolha do curso não deixam de estar certas, já que as artes culinárias e o estômago são facetas essenciais da gastronomia como um todo, mas isso não define o campo.

A área da gastronomia está sendo difundida em uma velocidade extremamente rápida, basta perceber a quantidade crescente de programas televisivos e de outras mídias que tratam dessa temática. Mesmo assim, esse é um termo mal definido no imaginário de muitos, e certamente precisamos entender os limites e a profundidade da nossa área.

Sabemos que o mercado gastronômico mostra-se cada vez mais competitivo. Neste sentido, o estudo da história nos faz compreender o passado da nossa profissão, o que, por sua vez, permite compreender o nosso presente e projetar nosso futuro. Sem dúvidas, aqueles que tiverem amplo conhecimento histórico se destacarão, por atribuírem simbologia e agregarem mais valores aos seus pratos e menus. Esperamos que você, depois de se empenhar no estudo desta unidade, possa elaborar um portfólio dos principais aspectos da história da gastronomia internacional. Para isto, apresentaremos contextos problematizados, divididos em seções, sendo: Gastronomia e Cultura; Gastronomia e História; Gastronomia na Pré-História;

Gastronomia na História Antiga; Gastronomia na Europa Medieval; A renascença e a gastronomia; Expansão marítima e a gastronomia; A descoberta do novo mundo; A nobreza e seus chefs; A França como referência; A restauração; A vez dos restaurantes; Ciência e Alimentação; e Gastronomia no século XX.

Para começar, analise a história da Gisele:

Gisele é estudante de Gastronomia do primeiro semestre, e está empolgada sobre as origens mais remotas de alguns termos, hábitos, diferenças locais de cozinha, origem de ingredientes, técnicas e receitas. Ficou muito interessada pelo fato curioso de que, pelo menos durante quatrocentos anos da história, os livros de receitas se referiam à saúde e ao bem-estar como o foco principal da comida. A estudante concluiu que comer bem foi e ainda continua sendo o melhor tratamento para curar doentes (enfermidades do corpo e da alma). O status, muitas vezes, de arte que a comida obteve foi graças ao papel de grandes cozinheiros famosos que fizeram seu nome na história da gastronomia. Ela descobriu em uma de suas pesquisas que, a partir do século XVII, surgiram muitas adaptações, as quais tinham como base técnicas francesas e o uso de produtos locais. Deste modo, a sistematização que a cultura gastronômica teve na Europa foi importante para difusão de técnicas. Era impossível cozinhar exatamente como os franceses, por isso, havia algumas modificações, embora os clássicos sempre se mantivessem como clássicos. Gisele tem um grande desafio pela frente: entender a evolução da gastronomia nas diversas etapas da história. Ela se questiona se o ato de comer sempre foi revestido de prazer. Quais são as diferenças em relação ao uso de expressões como gastronomia e culinária? Por que alguns países são mais influentes na gastronomia que outros?

Pronto para embarcar nesta empolgante história? Vamos lá!

Seção 1.1

História e cultura na gastronomia ocidental até a Idade Média

Diálogo aberto

Talvez você tenha vivenciado experiências não muito agradáveis com a disciplina de História no Ensino Fundamental e Médio. Muitas datas decoradas e fatos sem sentido, provavelmente, o desmotivaram, e você pode ter percebido pouco senso de realidade nessa matéria. Mas espere, pois não é bem assim. O coração dessa disciplina está no fato de permitir a você uma experiência rica, que o faça ultrapassar sua realidade ao imaginar outros mundos. A história é uma ciência e uma arte combinadas, assim como muitas áreas da cozinha.

Embora exista uma ampla gama de focos e objetivos na nossa carreira, que variam desde a parte da mão de obra (operacional), passando pelo jornalismo gastronômico, empreendedorismo, enogastronomia e ativismo político, além de outras possibilidades, todos os estudantes de Gastronomia precisam se reconhecer como um pedaço essencial do quebra-cabeça que é o nosso setor. Não seria uma habilidade importante, para qualquer que seja o segmento que você siga dentro da gastronomia, entender o motor histórico? Saber o rumo para onde estão caminhando algumas tendências?

Para tornar mais estimulante seus estudos, vamos analisar o caso de Gisele, que pesquisou a estudiosa da história da gastronomia, Dolores Freixa (2008). Concluiu que, de maneira muito sábia, os romanos, assim como outros povos da Antiguidade, já acreditavam que se alimentar adequadamente era um hábito essencial para aqueles que quisessem ter uma vida saudável e longa. Em antigos papiros encontrados, havia conselhos para não comer em exagero. Havia menções, também, sobre plantas aromáticas, como anis, coentro e cominho, que deveriam ser usados na culinária; cita-se a necessidade de ingerir frutas e vegetais para se ter boa saúde. Apesar de Gisele estar no primeiro semestre, conseguiu um estágio, focado em pesquisa histórica, para uma revista voltada à gastronomia e história. Em sua primeira encomenda Gisele terá que relacionar os pontos-chave em comum entre a Idade Antiga

e os dias de hoje. Ajude Gisele a fazer esta relação entre estes povos da Antiguidade e nossa sociedade atual, e trace paralelos que unam os dois momentos históricos.

Não pode faltar

Gastronomia, cultura e história

Você já pensou que, ao analisar uma pessoa fazendo uma refeição, sentada em uma cadeira, usando garfo e faca, ou com pauzinhos (hashi), ou até mesmo usando diretamente as mãos, é possível identificar a qual cultura ela pertence? A gastronomia é o espelho da identidade cultural de uma sociedade, ela exprime uma parte importante do patrimônio cultural de um país. A maneira de comer, o que comer em que situação comer algo determinam quem é esse povo.

Ao estudar a culinária de uma nação, podemos entender questões geográficas, demográficas, econômicas e até mesmo sociais de um país. O modelo de alimentação francesa, por exemplo, reflete o peso que a comida tem para esse povo. É inegável como conhecemos os franceses pelo orgulho que possuem por seus pratos e seus chefs. A rica bagagem desse povo é valorizada e reconhecida por gerações, através de um modelo alimentar moldado ao longo do tempo, da Antiguidade à Modernidade, passando pela Idade Média e outros períodos, trazendo-nos todas as regras da "boa comida" que conhecemos hoje.

O modelo de alimentação de uma determinada cultura aparece como uma verdadeira instituição nacional. As pessoas que fazem parte daquela comunidade tendem a respeitar seus padrões e valorizar esse modelo como algo muito importante. Um brasileiro morando fora do Brasil, por exemplo, depois de um determinado tempo sem contato com arroz e feijão, poderia matar e morrer por um prato dessa "iguarua" cotidiana. Isso acontece porque, além de ser delicioso, esse prato preserva e mantém também nossa consciência coletiva do que é ser brasileiro. A comida é um dos símbolos do país, assim como é a língua e outros hábitos.

Não é curioso que nossa motivação em viajar, muitas vezes, esteja ligada a comer e conhecer comidas e pratos diferentes? Nós escolhemos algum destino, geralmente, por conta da gastronomia, pois ela é uma maneira de enxergar a diferença do outro como positiva e incrivelmente saborosa. O embaixador espanhol no

Brasil, Manuel de la Cámara, afirmou recentemente que o turismo gastronômico já é consolidado em seu país. De acordo com ele, boa parte dos turistas que chegam à Espanha a cada ano visita o país motivado pela gastronomia.

Deste modo, para várias culturas, a ideia de que o ato alimentar pode ser entendido unicamente pela dimensão funcional é bem reducionista. Isto é, não comemos apenas por uma necessidade orgânica básica, mas o ato de alimentar extrapola a busca por nutrientes (proteínas, carboidratos e vitaminas). Quando comemos, há outros aspectos muito importantes em jogo, como as práticas sociais de convivência, o gosto da comida e as regras que condicionam a ingestão de alimentos.

Jean Anthelme Brillat Savarin, advogado francês do século XVIII, mais conhecido pela sua frase: "diga-me o que você come, e eu lhe direi quem você é", também é creditado por ter sido o primeiro a realmente definir gastronomia em seu livro, *A Fisiologia do gosto (La Fisiologia du goût)*. Savarin descreveu gastronomia como "o conhecimento e a compreensão de tudo o que se relaciona com o homem enquanto ele come. Seu objetivo é garantir a conservação dos homens, usando a melhor comida possível." (1825, p. 33)

Embora a primeira parte de sua definição seja indiscutivelmente a melhor maneira de definir gastronomia em uma única frase, a segunda metade é um debate acalorado, pois o conceito de "melhor comida" ou mesmo "boa comida", é um constante desafiador que raramente leva a um consenso.

A gastronomia, neste sentido, possui perspectivas interdisciplinar e multidisciplinar, ou seja, abrange, em sua natureza, estudos em áreas diversas. Obviamente, é objeto de estudo a panificação, a confecção de molhos, cortes de carne e técnicas de cocção de vegetais, por exemplo. Esta parte prática e técnica (como se faz) é o que definimos como culinária ou cozinha. Além desses conhecimentos, que parecem ser tão evidentes e claros, em uma perspectiva maior, a gastronomia engloba também técnicas da agricultura, harmonização entre comidas e bebidas, causas ambientais e, sobretudo, hábitos culturais diversos. Perceba como é ampla essa área!

A gastronomia busca entendimento de forma global do papel que nossos sentidos desempenham na formação de nossas noções individuais e coletivas do alimento. Nesta perspectiva abrangente, utilizamos outros conhecimentos, tais como antropologia,

economia e história, para entender os múltiplos significados que a comida possui para nós. De certo modo, os conhecimentos se unem para entender os alimentos e como eles dão prazer aos homens sozinhos ou em grupo.

Aliás, já percebeu que o ato de comer, em geral, não é solitário? Muito pelo contrário, a origem da nossa socialização, ou seja, o nascimento do sentimento de coletividade e até mesmo o espírito de solidariedade e cooperação nascem, geralmente, em torno da comida. Pense em contextos em que compartilhamos algumas refeições e no momento reservado a ela: um almoço em família ou uma pausa para o café no trabalho. Essas situações são denominadas comensalidade. Todos os animais praticam comensalidade, a diferença é que nossa espécie atribui sentidos para estes momentos.

Veja como, por exemplo, um churrasco pode significar um momento de comemoração e relaxamento para muitos brasileiros. Outros significados acontecem em outras culturas. Os coreanos não começam uma refeição antes que o parente mais velho tenha se sentado e começado a comer. Já para os ingleses, se você for convidado e se atrasar para um jantar, isso é considerado muito desrespeitoso. Assim como pode não ser uma boa ideia, na mesa italiana, pedir para colocar mais queijo em um prato em que não lhe foi oferecido queijo. Apesar do parmesão ser muito apreciado, o anfitrião ou o cozinheiro, talvez, já tenha colocado o suficiente, e você, com esse gesto, expressa que não está gostando da comida. Para os chineses, os noodles (uma espécie de macarrão longo) representam uma vida longa; você, ao compartilhar esse tipo de refeição com os chineses, não deve cortar os fios maiores, pois tal gesto pode ser um agouro para uma vida encurtada.

Com esses poucos exemplos, entendemos como a comensalidade é revestida de símbolos para a gastronomia. Entender essas variações e símbolos é fundamental para cozinhar bem, tão importante quanto as técnicas para se fazer um bom molho. O significado deles, apesar de muitas vezes não serem decifrados por quem está envolvido naquela cultura, é reproduzido diariamente e de maneira inquestionável. Em momentos de estudo como esses é que você se dá conta de regras, normas e hábitos que seu grupo segue há gerações e, talvez, nunca ninguém tenha questionado. Os significados mudam de cultura para cultura e de tempos em tempos, mas eles têm como função regular laços sociais, regras de hierarquia, senso de identidade e regras sociais, políticas e religiosas.



Quando pensamos em gastronomia, há sempre um termo que vem junto: hospitalidade. Parece ser característica inata do ser humano acolher e receber o outro. A origem da palavra hospitalidade vem do latim *hospitalis Jupiter* (o deus do viajante). Em situações em que o outro pode encontrar no hospedeiro a acolhida calorosa, genuína, cheia de vontade, denominamos esse ato como uma atitude hospitaleira. Ele se manifesta, por exemplo, ao se oferecer água, banheiro, assento ou até a própria cama. Essa é uma característica importantíssima para quem escolheu a profissão da gastronomia, afinal, quando cozinhamos, fazemos isso para alguém. Pense nisso!

Ao pensar em identidade religiosa, ocorre também uma relação com uma personalidade alimentar. Para o cristianismo, por exemplo, símbolos como pão, vinho e maçã são presentes em suas tradições. Outras religiões podem ter restrições em certos itens: para adventistas, judeus e muçulmanos, comer carne de porco é proibido, de acordo com seus livros sagrados. Ao passo que religiões asiáticas, como o hinduísmo, pressupõem o sujeito ser vegetariano. Esta riqueza se identifica também em religiões afro-brasileiras, cuja função, por exemplo, da *iabassê* (filha de santo que dirige a cozinha) é ter um cargo de responsabilidade para ofertar as comidas que serão preparadas para os orixás.

Outro significado cultural fundamental do alimento é a capacidade que alguns têm de “saciar” o espírito, e não apenas o corpo, os *alimentos-drogas*, assim chamados por alguns estudiosos porque possuem efeito psicoativo, tal como o café, alguns chás, bebidas alcoólicas, alguns cogumelos e cactos. Todos são considerados produtos indispensáveis, tanto no dia a dia de algumas culturas quanto em cerimônias sagradas de certas religiões. Não só esses alimentos colocam nosso autocontrole em alerta, como também é difícil, muitas vezes, evitar a compulsão quando se está na frente de uma barra de chocolate ou diante de alimentos muito crocantes e saborosos, não é?

Os fenômenos culturais citados até agora são interessantíssimos e explicados pela história. Se quisermos saber como e por que o mundo gastronômico é como é hoje, temos que procurar o histórico para obter respostas. Muitas vezes, as pessoas dizem que “a história se repete”, mas se estudarmos os sucessos e os fracassos do passado,

podemos ser capazes de aprender com nossos erros e evitar repeti-los no futuro. Deste modo, estudar a história da gastronomia pode nos fornecer uma visão de nossas culturas de origem, bem como culturas que nos sejam menos familiares, aumentando, assim, a consciência e a compreensão transcultural. Importante perceber que as batatas e os tomates, tão presentes na cozinha da Europa, não são ingredientes próprios dessa região. Então, quando começaram a ser usados e por quê? O mesmo acontece com as pimentas de horta na Ásia, que apesar de ser um elemento estrangeiro, é indispensável às comidas da Tailândia e Coreia. Como elas foram parar lá?

O conhecimento histórico é uma moeda poderosa para o século XXI, estudar história é aguçar a sensibilidade, e um chef precisa de muita. Ao interpretar o passado, você entenderá melhor. Conhecerá de maneira fatual chefs importantes na história da gastronomia, como Carême e Escofier, e o que eles teriam feito para se tornarem tão conhecidos? Talvez eles o ajudem muito com seu dia a dia na cozinha.

A história o ajudará a entender fenômenos mais atuais, como o do fast-food. Ele tem sido mencionado como um dos principais pontos para compreensão de alguns problemas sociais de nossa época. Esta comida é vendida com frequência **em redes que oferecem pizzas, batatas e sanduíches, com rapidez e preços relativamente baixos.** Antes do surgimento deste sistema, o momento da refeição e todo o seu ritual tinham outro significado.

O movimento *slow food* surgiu na década de 1980, tentando resgatar valores perdidos na alimentação do dia a dia e se opor ao fast food, pregando a melhoria da qualidade da alimentação. O princípio básico desta filosofia são os preceitos de bom, limpo e justo. Todos têm direito ao prazer da alimentação, utilizando produtos naturais de qualidade especial, produzidos de forma que respeite tanto o meio ambiente quanto as pessoas responsáveis pela produção dos alimentos. Não seria o *slow food* muito mais alinhado à definição gastronômica do que o fast food? A história também nos faz sermos críticos e reflexivos.

Gastronomia na Pré-história



Exemplificando

Apesar de não sermos mais caçadores e coletores, atualmente, uma dieta baseada nos humanos pré-históricos está emergindo e ganhando adeptos. São presentes neste modo de alimentação: frutas, castanhas,

ovos, carnes, folhas e raízes; por outro lado, não se comem alimentos industrializados, laticínios e açúcar, por exemplo.

A dieta das cavernas possui baixo teor de carboidratos e tem bastante sucesso entre alguns atletas. Os alimentos muito processados, típicos da nossa época, a que tudo indica, não trazem benefícios potenciais à saúde, e são excluídos do dia a dia, assim como o álcool. Interessante como este resgate de hábitos de ancestrais pré-históricos pode significar eliminar peso e nos trazer rotinas mais saudáveis.

Em nossa imaginação, os homens pré-históricos de desenhos animados são vítimas de feras em uma imensidão de gelo. Esses pobres coitados estariam abrigados em cavernas, alimentando-se exclusivamente de carne animal. No entanto, durante o enorme período de tempo que compreende esta época, elementos muito emblemáticos para a gastronomia foram desenvolvidos, como o pão, há 8.000 anos a.C., e o vinho, 1.000 anos a.C. Há fortes evidências de que, há cerca de 7 milhões de anos, nossos ancestrais comiam, principalmente, legumes, tubérculos, raízes, insetos ou pequenos animais, como roedores, répteis, aves e, possivelmente, ovos. Portanto, os nossos antepassados, especialmente os Neandertais, eram muito parecidos com o que somos em estrutura hoje.

Nós, humanos, temos como nome científico *Homo sapiens*, que quer dizer homem sábio. Desde o início, tudo leva a crer que todos eram onívoros. Isto é, através das análises dos dentes incisivos e caninos, respectivamente, cortavam e trituraram carne e plantas. Nossos ancestrais, na luta pela sobrevivência, aprimoraram habilidades de caça e coleta que passaram por transformações até atingirem modelos sociais mais complexos. A agricultura e criação de animais foram fatores decisivos que permitiram que eles fixassem moradia e deixassem de ser nômades, passando a ser sedentários.

Os historiadores classificam como Pré-história este momento, que tem início com os primeiros hominídeos e vai até a invenção da escrita. Há três grandes divisões neste período: Paleolítico (Pedra lascada); Neolítico (Pedra polida); e Idade dos Metais.

No Paleolítico, eles eram seminômades e caçadores-coletores; de qualquer forma, este homem, contemporâneo do mamute, já vivia da caça e da pesca, e sabia usar o fogo. Nesse tempo, as carnes eram

coccionadas, geralmente, em blocos de pedra aquecida de antemão. Para o professor Bernard Jacotot, do Hospital Henri Mondor, a dieta paleolítica merece ser introduzida atualmente, pois as ingestões de gorduras eram baixas, o que é compatível com a prevenção de doenças cardíacas e obesidade. Frutas, legumes e nozes forneciam fibras, o que também contribuía para o equilíbrio lipídico. E a ingestão de carne era baixa.

Já no Neolítico, o surgimento gradual de culturas selecionadas, como trigo, milho e arroz, resultam em uma mudança em nosso ambiente natural e em todo nosso estilo de vida. Os arqueólogos curiosamente descobriram que o figo foi a primeira espécie a ser domesticada há 10.000 anos, antes mesmo dos cereais. Neste mesmo período, o homem cria raízes e sua agricultura gera excedentes, que precisavam de recipientes para serem guardados; assim nasceu a cerâmica, do barro forjado, e a produção de potes e panelas essenciais para a culinária até hoje.

A descoberta do sal foi outro momento valioso do ponto de vista gastronômico. Tudo ficou mais gostoso! As propriedades desta substância tão comum hoje são muitas: estimula o apetite, provoca salivação, ativa a circulação sanguínea na mucosa do estômago e ajuda a digestão. Por volta de 2.000 anos a.C., várias técnicas utilizando o sal permitiram a conservação dos alimentos.

Na Idade dos Metais, como o próprio nome diz, o homem desenvolveu suas habilidades de transformar os metais em ferramentas, entre elas o arado. A agricultura tornou-se muito mais produtiva e a divisão de trabalho intensificou-se, tornando a sociedade mais complexa. Os excedentes, agora, eram trocados e comercializados. Grandes figuras, como os faraós do Egito, são, talvez, o que permeia nosso imaginário no que se refere a essa época. Todo design de facas como concebemos hoje foi desenvolvido no início desta idade.

Gastronomia na História Antiga



Refleta

Na Idade Antiga, os valores de civilidade eram importantíssimos. Os cidadãos adotavam códigos para demonstrar mútuo respeito, boas maneiras, cortesia e polidez. Apesar desta ideia básica, parece ser um contracenso os alimentos serem comidos com as mãos?

Para a cultura greco-romana, a cozinha, acima de tudo, está centrada em um princípio fundamental: indicação da civilização. Como em muitos campos, os romanos desenharam sua inspiração culinária em seus mestres culturais, os helenos.

Pão, vinho e azeite eram o tripé em que se baseava essa civilização. No que diz respeito ao mundo clássico, muito mais que alimentos simples, esses três produtos são verdadeiros marcadores de identidade para os gregos e, mais tarde, para os romanos. De acordo com este último, o pão e o vinho são fatores de civilização, uma espécie de fronteira entre o mundo que tem leis e o mundo dos bárbaros. Nas suas concepções, um homem civilizado só pode se nutrir com comida civilizada, isto é, do trabalho do homem. É por isso que apenas os produtos agrícolas em processamento são avaliados, ou seja, o pão, o vinho e o azeite exprimem simbolicamente muito bem essa ideia.

Os homens ditos selvagens eram aqueles que criavam animais em terras não cultivadas para obter leite e carne. Daí a oposição teórica entre os comedores de carne bárbaros e bebedores de leite e os consumidores civilizados de pão e vinho. A natureza dos produtos era levada em consideração para determinar o aspecto civilizado dos comportamentos alimentares.

Os gregos e, depois, os romanos tinham a lógica de comer não necessariamente para se saciarem, mas comiam para manter boa saúde, de acordo com regras dietéticas precisas, desenvolvidas nos textos atribuídos a Hipócrates e enriquecidas por Galen. Outra indicação de civilização nos hábitos alimentares gregos e romanos é a convivialidade. Nós nos encontramos para comer, certamente, mas também para nos reunirmos, para vivermos um ritual que solda o grupo ao redor da mesa. O último inclui o *convivium* e o simpósio.

Os códigos que regulamentavam regras de alimentação para os gregos continham, na primeira parte, a lavagem das mãos, um costume que permanece vigoroso durante a Idade Média e a Era Moderna. Então, logo após higienizar as mãos, deitavam-se e desfrutavam as refeições. O uso de talheres ou pratos não era recorrente; como muitas receitas tinham molho, os cereais eram muito úteis, pois aglutinavam o molho. Quando terminavam as refeições, seguia-se com o consumo de bebidas. Eles não bebiam e comiam ao mesmo tempo, o consumo do sólido e do líquido era

separado no tempo.

Apicius, graças às suas extravagâncias culinárias, foi muito conhecido em sua época. Esse personagem era imensamente rico, um homem controverso que gastava somas astronômicas destinadas a alimentar a pompa de sua mesa. Controverso por seus excessos, ele sofreu os raios dos estóicos e, depois, dos cristãos, que pintaram um retrato bastante indolente do personagem. A ele também foi atribuída a arte de engordar gansos com figos secos e matá-los com vinho melado. Athenaeus relata sua jornada para a Líbia, cujo único objetivo era verificar se o camarão era tão grande como deveria ser.

As receitas de Apicius foram uma excelente síntese da alta cozinha romana. Profundamente influenciado pela Grécia, tem fortes acentos orientais. Mas, como Roma queria ser uma capital universal, sua gastronomia também era universal. Integrava produtos de cada uma de suas províncias, assim se espalhando por todo seu império. De todas as receitas dele, muitas dedicavam-se aos molhos.

O *garum*, um molho fermentado-lacto, herdado da Mesopotâmia, é obtido pela coleta do suco de peixe fermentado aromatizado com ervas e coberto com sal. Esse condimento popular no Mediterrâneo integra a Grécia desde, pelo menos, o século IV e aparece na gastronomia romana com o nome de *garum*. Ele desapareceu durante a Idade Média, no Ocidente, mas permanece muito popular no Extremo Oriente sob o nome de nam pla (Tailândia).

Sobre especiarias, na mesa romana, nunca podia faltar pimenta. Especiarias, como gengibre cardamomo do aipo, cominho (agora proibida a venda), coentro, hortelã, orégano, salgados, aneto, alcaravia, salsa, tomilho e erva-doce, eram bastante usadas como aromáticos nesta cozinha. Os romanos também se distinguem por um forte gosto de azedo, obtidos pela mistura de vinagre e produtos doces, incluindo mel, frutas doces, como passas, ameixas e figos, e vinhos. Em suma, o molho romano, comumente, era composto de *garum*, vinagre, mel, ervas e pimenta.

Gastronomia na Europa Medieval

A sociedade medieval era dividida em três estamentos: nobres, religiosos e camponeses. Cada um desses grupos estava sujeito a padrões alimentares precisos, de acordo com o status social a

que pertenciam. Essa convicção permaneceu durante toda a Idade Média, na qual os alimentos e bebidas, bem como a forma de consumir, deveriam exibir, para que todos pudessem ver, o status ocupado por cada integrante da sociedade.

Existia também uma ordem que indicava valores na alimentação: o alimento era classificado em relação aos quatro elementos da criação (obra de Deus): o fogo, considerado mais valioso que o ar, a água e o elemento mais distante de Deus, a terra. A partir dessa hierarquia, estabeleceu-se uma ordem de valores de animais e plantas, e o mesmo se dava em relação à hierarquia dos homens. Essa representação era chamada "a grande cadeia do ser", o que explica o motivo que muitos legumes, durante toda a Idade Média, eram desprezados pelos mais nobres: porque provêm do elemento mais baixo, da terra.

Alimentos considerados grosseiros, como cebolas alho-alho, raízes, nabos e cenouras, eram "deixados" para os camponeses e os pobres das cidades. Eram melhor considerados os vegetais que emergiam do chão, como espinafres, ervilhas e couves, e aqueles que se elevam no ar, como frutas e cereais, que se beneficiam de um status mais alto devido à sua posição alta. Por esta razão, os mais abastados gostavam da carne de grandes pássaros, que eram associados ao elemento digno de sua classificação social.

Para os nobres, comer muito e mais do que outros convidados era um sinal de riqueza e poder. O consumo da carne assada estava associado à força física e poder. A mesma relação era vista na caça, que era praticada pelos nobres como um jogo revestido pela mesma paixão de quando partiam para as guerras. As recepções, os banquetes e as festas eram outra maneira de demonstrar distinção, na qual os poderosos mostravam a extensão de seu poder e sua riqueza.

Eles ofereciam, aos seus convidados, pratos com aparência extravagante, para deslumbrá-los (os pássaros pareciam viver em pratos preparados cobertos com as suas penas). As mesas eram dispostas em U, e o centro era destinado ao príncipe e, seus convidados de prestígio. A hospitalidade, além da boa mesa, incluía performances de trovadores e malabaristas acrobatas.

Já o modelo alimentar monástico era dividido em duas categorias, as quais não seguiam as mesmas regras de alimentação: o clero secular e o clero regular. Seculares eram os religiosos, sacerdotes e bispos que viviam "no século", ou seja, em contato com a população. Eles podiam

comer carne (exceto em dias de jejum). Monges que seguiam uma regra (regular) deviam se abster por ter feito voto de castidade, pobreza e obediência; como a carne simbolizava riqueza, potência, força bruta e sexualidade era, então, substituída por peixe. Na primeira parte do dia, os religiosos muitas vezes, comiam sopas de feijão, ensopado de legumes, queijo, ovos, frutas e, às vezes, pão e vinho. A segunda refeição, depois da tarde, era mais frugal. Eram muito comuns os jejuns também, principalmente, depois de uma determinada hora do dia.

Na classe trabalhadora estavam inclusos os camponeses, artesãos, agricultores e pequenos comerciantes (no final da Idade Média). As refeições eram baseadas em três elementos básicos: pão, vinho e o que acompanhava o pão, como sopas, molhos e mingaus. Bolos e mingaus também estavam no menu. Cereais, como centeio, cevada e trigo estavam muito presentes, assim como produtos vindos de hortas, mantidas por mulheres e crianças. Repolho, alho-poró, nabo, espinafre, alho, cebola, feijão, grão de bico, lentilhas ervilhas eram alguns dos ricos produtos vindos da terra.

Em alguns períodos prósperos da Idade Média, os menos abastados consumiam com regularidade quantidades razoáveis de carne de porco, ovelha e boi. A carne era consumida fresca ou salgada, sempre fervida. Aves eram reservadas para as refeições festivas, para os doentes e, especialmente, o abastecimento dos senhores.

De maneira geral, essa era uma sociedade que valorizava o pão também pelo seu significado cristão, representando "o corpo de Cristo". Em relação ao leite, era pouco consumido pelas classes altas da sociedade, porque tinha o significado de alimentar a criança do servo camponês e era também estranhamente associado à lepra. O queijo, em geral, na versão de cabra, era fabricado em mosteiros (brie, maroille, roquefort) e gozava de grande prestígio entre os reis. A manteiga era utilizada, principalmente, em áreas onde a produção de leite era abundante: outras gorduras, tal como a banha de porco, era mais comum no campo.

Era muito comum o sal ser substituído pelas especiarias nos pratos, e era raro o açúcar ser substituído pelo mel, bem precioso durante a Idade Média.

Finalizando a primeira seção, você já conseguiu perceber o quanto é importante saber fatos históricos e culturais, que justificam muito da gastronomia atual. Continue conosco!



Pesquise mais

Acesse o link sobre as diretrizes do *slow food*, um ramo muito importante dentro da gastronomia. Disponível em: <<https://goo.gl/qyuWBq>>. Acesso em: 18 set. 2017.

Acesse também o link sobre a origem grega da iguaria francesa foie gras. Disponível em: <<https://goo.gl/KVXit9>>. Acesso em: 7 out. 2017.

Sem medo de errar

Agora que você já conseguiu ter uma visão geral do importante papel da história e da cultura para o desenvolvimento da Gastronomia, vamos ajudar Gisele a efetuar a sua primeira entrega para a revista.

Gisele precisava escrever sobre a relação dos pontos-chave em comum entre a Idade Antiga e os dias de hoje e traçar um paralelo que unisse os dois momentos históricos.

Como você percebeu, a sequência de evolução do ser humano, a partir da Idade Antiga, passando pela Idade Média e chegando à Moderna, tiveram como pontos em comum fatores de descoberta e de domínio das terras para cultivo, a domesticação de animais e a elaboração e o desenvolvimento de ferramentas, isso tudo decisivo para o cenário atual. Portanto, a gastronomia está ligada à alimentação, que está ligada ao desenvolvimento e aprimoramento humano.

Culturalmente falando, percebemos que não podemos simplesmente dizer que comemos para saciar a fome, pois o ato de efetuar uma refeição envolve muitos fatores e caracteriza um povo, ampliando isso para a hospitalidade, a qual, em muitas nações, é demonstrada à mesa.

Com todas essas informações, com certeza, Gisele conseguirá desenvolver seu texto e será requisitada para escrever outros.

Avançando na prática

Nova pauta da revista: alimentos que os gregos influenciaram

Descrição da situação-problema

Gisele empenhou-se e foi elogiada depois da entrega da sua

primeira encomenda. Logo a revista viu sua paixão pelos temas e lhe propôs continuar a escrever sobre alimentação. O tema proposto foi: como os gregos nos impactam nos dias de hoje. Gisele não percebeu, no seu dia a dia, indícios de produtos, receitas e técnicas que esse povo nos deixou. Vamos ajudá-la a fazer esta busca? Quais seriam os países atuais que continuam seguindo estes preceitos?

Resolução da situação-problema

Os antigos gregos e, depois, os romanos entendiam o alimento como fator central para o equilíbrio e a saúde do corpo humano. Alguns médicos da Antiguidade, como o próprio Hipócrates, escreveram: “deixa que o alimento seja a tua medicina e que a medicina seja o teu alimento”. A lógica de comer para se manter em boa saúde é a mesma encontrada na sociedade atual, uma tendência que vem sendo chamada de saudabilidade alimentar.

O ritmo acelerado da vida das atuais sociedades modernas é, dentre vários outros fatores, responsável pelos nossos hábitos de comer alimentos rápidos. Eles contêm excesso de gorduras, açúcares, aditivos, corantes e pesticidas, e estão mais presentes do que nunca em nosso dia a dia. Algumas doenças são atribuídas a essa má alimentação, como: obesidade, diabetes, anorexia, bulimia, câncer, depressão, doença de Alzheimer e Parkinson, distúrbios cardiovasculares e distúrbios gástricos. Sem falar, é claro, da perda do prazer em comer uma comida com textura e sabor. Neste sentido, alimentar-se bem requer várias mudanças as quais devem ser trabalhadas constantemente, principalmente, com as crianças, para lhes ensinar esta noção. Diante de tantas opções de bebidas e alimentos ultraprocessados, cheios de sódio e flavorizantes, nem sempre tendemos a optar por bebidas saudáveis. Espremer ou processar uma fruta e obter uma bebida deliciosa e saudável não seria mais prazeroso e nutritivo do que eleger, entre milhões, o diet, light e zero do mercado?

Faça valer a pena

1. Comer é fundamental para viver. A forma como nos alimentamos tem profunda influência no que nos rodeia, na paisagem, na biodiversidade da terra e nas suas tradições. Para um verdadeiro gastrônomo, é impossível ignorar as fortes relações entre prato e planeta. Além disso, melhorar a qualidade da nossa alimentação e arranjar tempo para saboreá-la é uma forma simples de tornar o nosso cotidiano mais prazeroso.

De acordo com o texto-base, os valores mencionados referem-se:

- a) À culinária.
- b) Ao movimento fast food.
- c) Ao movimento slow food.
- d) À cozinha francesa atual.
- e) À baixa gastronomia.

2. Os camponeses, durante a Idade Média, não tinham muita variedade em sua alimentação. Em sua maioria, comiam pão e ensopado. Os guisados tinham feijão, ervilhas secas, repolho e outros vegetais, às vezes, aromatizados com um pouco de carne ou ossos. Outros alimentos, como carne, queijo e ovos, geralmente, eram deixados para ocasiões especiais. Os nobres comiam uma variedade maior de alimentos, incluindo carnes e sobremesas.

De acordo com o texto-base, identifique a alternativa correta sobre a alimentação na Idade Média:

- a) Cebolas, alho, raízes, nabos e cenouras eram os vegetais mais apreciados pelos nobres que os usavam como símbolo de poder.
- b) Os vegetais que emergiam do chão, como espinafres, ervilhas e couves, e aqueles que se elevam no ar, como frutas e cereais, possuíam menor status daqueles que estão dentro da terra.
- c) As refeições comemorativas nas casas feudais eram simples e frugais.
- d) Era muito comum o uso de pescados pelo clero.
- e) O leite e o açúcar de cana eram reservados a reis.

3. Periodização é a tentativa de categorizar ou dividir o tempo histórico em blocos. A história é, de fato, contínua, portanto, todos os sistemas de periodização são, até certo ponto, arbitrários. No entanto, é necessário dividir a história para dar sentido ao passado e articular as mudanças ao longo do tempo. Além disso, diferentes nações e culturas experimentam diferentes histórias, o que exigirá diferentes modelos de periodização.

Nesta seção estudada por nós, muitos fatos foram divididos em três períodos, especificamente: Pré-história, Idade Antiga e Idade Média. Sobre acontecimentos de cada período estudado, assinale a alternativa correta:

- a) A Idade Média foi marcada por uma divisão da sociedade em três estamentos bem definidos. Eles possuíam hábitos alimentares muito diferentes. Os monges, assim como o povo, possuíam vida muito simples,

e a nobreza ostentava com inúmeros banquetes, privilegiando alimentos que viessem da terra.

b) A Pré-história começa com a Idade dos Metais, caracterizada pelos nossos ancestrais criando panelas e ferramentas. No momento seguinte, Paleolítico, os homens já cultivam grãos e domesticam animais, hábitos muito importantes para a evolução da nossa civilização.

c) A Idade Média é marcada pelo tripé pão, vinho e azeite. No que diz respeito ao mundo clássico, muito mais que alimentos simples, esses três produtos são verdadeiros marcadores de identidade e civilidade para os gregos.

d) A Idade Antiga foi marcada na gastronomia por refeições que harmonizavam juntamente vinho e pratos. A mesa tinha uma ordem bem definida, com muitos talheres para usos distintos.

e) Na Idade Antiga, os gregos e, depois, os romanos tinham a lógica de comer não necessariamente para se saciarem, mas para se manterem em boa saúde, de acordo com regras dietéticas precisas, desenvolvidas nos textos atribuídos a Hipócrates e enriquecidas por Galen.

Seção 1.2

História e cultura na gastronomia ocidental na Idade Moderna

Diálogo aberto

Ao apreciar uma boa comida em um restaurante de sua preferência, esteja certo de que esse hábito não é tão antigo quanto se imagina. Precizou haver grandes movimentos históricos para entendermos a comida e os hábitos relacionados a ela como entendemos hoje. A história é realmente fascinante ao nos aprofundarmos no período moderno, que começa com o fim da Idade Média, marcado pela descoberta do Novo Mundo, e termina com o período revolucionário, que depõe a monarquia absolutista. Esse período é marcado por mudanças profundas, tanto na quantidade de produtos disponíveis na cozinha quanto nos novos modos de boas maneiras à mesa.

Para você vislumbrar melhor todo esse cenário, vamos analisar mais uma das histórias de Gisele:

A história é fascinante, nos remete ao início de tudo. Gisele está deslumbrada pela pesquisa sobre as origens dos restaurantes. Percebeu que os cozinheiros eram quase exclusivamente empregados da nobreza durante certa época, isto é, prestavam serviços à aristocracia e seu trabalho era ligado a um modo de vida aristocrático. Depois de alguns acontecimentos históricos importantes, eles se tornaram empreendedores, e assim nasceram os restaurantes, onde os cozinheiros eram estrelas da época, dimensão que, aliás, não foi perdida. Gisele, agora, tem outro desafio na revista. A nova matéria que será lançada no próximo mês precisa retratar sobre as mudanças culturais e comportamentais ocorridas na Idade Moderna. Será que foram essenciais para o panorama que temos na culinária mundial hoje? Ajude Gisele a identificar estas mudanças e comentá-las!

A renascença e a gastronomia

Provavelmente, você já viu a imagem da Monalisa, de Leonardo da Vinci. Essa é uma famosa obra de arte italiana que descreve o momento de transição entre as crenças mágicas e medievais e o renascimento ocidental da razão. Você pode até nunca ter percebido, mas esse quadro enfatiza: antropocentrismo, hedonismo, racionalismo, otimismo e individualismo. A beleza harmoniosa e humana é um princípio próprio do Renascimento. Outras manifestações aconteceram neste momento histórico, inclusive na cozinha e na maneira como esses povos relacionavam-se com o entorno da comida. Sobre tudo neste momento da humanidade, surgiu uma nova etapa no processo de civilização e mudança de mentalidade, como veremos mais adiante.

A renascença foi o período da história europeia que teve início no final do século XIV e se estendeu pelos séculos XV e XVI. Caracterizou-se especialmente pelas fortes mudanças culturais, econômicas e sociais. Todas as áreas foram influenciadas pelo movimento: literatura, artes, ciências e, obviamente, a gastronomia. De acordo com muitos historiadores, este é um ciclo que interrompe a mentalidade da Idade Média e antecede a Era Moderna.

O humanismo destacou-se como o principal movimento intelectual que desafiava as ideias científicas e filosóficas aceitas até o momento. A visão pessimista da existência (o homem era fundamentalmente errado e encontrava a salvação somente pela graça que lhe concedia Deus) passa a ter uma visão otimista, pela grande fé no homem e nas suas capacidades.

No campo da imprensa, Gutenberg foi fundamental, com a descoberta de um aparelho tipo móvel que facilitava as impressões, possibilitando, assim, maior divulgação dos novos conhecimentos pela Europa. Apesar do grande número de analfabetos, aumentou enormemente a quantidade de livros e o acesso por muito mais pessoas. As receitas culinárias, deste modo, tornaram-se amplamente disponíveis. Um grande exemplo dessa modalidade de livros ocorreu no século XIV, com o livro *O Viandier*, um manuscrito que inspirou centenas de cozinheiros e teve inúmeras edições até início do século XVII.

No contexto macroeconômico, outro fator significativo que leva alguns historiadores a marcar o começo do Renascimento foi a queda de Constantinopla (hoje, Istambul), pelos turcos, em 1453. Na verdade,

esse evento significa uma perturbação do comércio feito por terra entre o Ocidente e a Ásia. Foi necessária, assim, a busca de outras rotas marítimas para chegar à Ásia pelo Ocidente. Isto levou a Europa a explorar o mundo, o que gerou milhões de descobertas, inclusive gastronômicas.

Essa, com certeza, foi uma era de grandes invenções, grandes descobertas e grandes conquistas. Não só as artes foram renovadas, mas as mudanças também aconteceram na medicina, nas navegações, na música e em artes culinárias. Essa é a idade, também, do maior trânsito de especiarias pelo mundo, que na época valiam seu peso em ouro. Em resumo, todas as áreas fizeram avanços espetaculares entre os séculos XV e XVI, mudaram, acima de tudo, as mentes e os hábitos dos europeus.

É no norte da Itália que o processo civilizatório começaria e se propagaria por toda a Europa. No que se referem à gastronomia, as principais influências italianas não se limitavam somente à culinária. O serviço, os utensílios de mesa e o modo de comer nesta época testemunharam uma revolução duradoura de “boas maneiras”.

O garfo tem seu retorno nas mesas, durante o Renascimento. Há muito considerado marca excêntrica, ele era utilizado, em primeiro lugar, para levar à boca uma peça que, anteriormente, era comida com os dedos. Ele marcara uma mudança profunda de mentalidade. A noção de refinamento passava por hábitos que evitavam que os convidados tocassem com os dedos os alimentos. Para a Igreja, o seu uso era imoral por incitar pecado da gula, mas o uso tornou-se mais frequente durante o século XVII.

Junto ao garfo, as colheres, os palitos e guardanapos materializavam-se na vida das pessoas. O uso de toalhas, do mesmo modo, se espalhou rapidamente. Erasmo de Rotterdam recordou, em 1530, que *seria descortês lambêr os dedos gordurosos ou limpá-los em seu casaco. Ele aconselha que seria melhor usar pano ou toalhas.*

A cozinha medieval, que se caracterizava pelo uso excessivo de especiarias, vê o açúcar e a manteiga ocupando um lugar proeminente. O açúcar entra na composição de muitos pratos. Jean-Bruyerin Champier enfatizou, em 1560, que o açúcar *suaviza a amargura, que enfraquece a acidez, dá melhor sabor aos pratos salgados, remove a amargura e amadurece o gosto de verduras.* Os pratos tornaram-se, muitas vezes, mais delicados do que aqueles da Idade Média.



Nostradamus e suas compotas

Nostradamus, que sempre foi famoso pela futurologia, escreveu também sobre compotas. A necessidade de preservar frutas sempre existiu. Lembre-se de que era uma época em que não existia geladeira ou freezer.

Ele conhecia as três maneiras de fazer conservas: açúcar, mel ou vinho cozido. O método com açúcar sempre foi preferível aos outros métodos, pois evitava falhas.

Nostradamus e outros boticários profissionais trouxeram conhecimentos técnicos necessários para realizar compotas com sucesso.

Contrariando o momento da fase anterior, houve uma recuperação no consumo de vegetais. Alcaparras, chalotas, couve-flor, aspargos, ervilhas verdes, pepino e alcachofra foram incorporados aos pratos e eram muito apreciados. O uso de trufas e cogumelos selvagens em recheios, ensopados e coberturas, e também ervas "modernas", como cerefólio, estragão, manjerição, tomilho, louro e cebolinha, intensificaram-se.

Houve também uma notável melhoria no abastecimento em centros urbanos, particularmente em Paris. A alimentação diversificou-se, incluindo a presença de mais carne, de todos os tipos, especialmente de órgãos, incluindo o fígado de vitela. A variedade de frutas, saladas e queijos de todas as regiões do reino também se ampliou. O peru, por exemplo, é rapidamente adotado. Em 1549, em um banquete oferecido em Paris em honra de Catarina de Médici, 66 perus foram servidos.

Aliás, é necessário entender a figura mitológica que foi Catherine de Médici na gastronomia internacional, pois isto nos ajudará muito na compreensão de todo o período. Em 1533, dois jovens de 14 anos casaram-se: o futuro rei Henrique II, da França, e a italiana Catherine de Médici. A aliança entre a cozinha francesa e italiana começava e daria à luz a lendária "revolução gastronômica francesa", chamada assim por muitos historiadores.

Muitos a conheciam como a rainha estrangeira e maquiavélica; na bagagem da jovem rainha recém-chegada à França, havia placas de cerâmica, taças e copos importados da Ilha de Murano, que

substituiriam pratos e copos pesados feitos de prata e estanho, muito comuns na mesa daquela época. Ela e seus cozinheiros enriqueceram a opção dos franceses com a incorporação de brócolis, alcachofras, feijões, bolinhos de frango, fígado ou cérebro bovino, sem falar das massas feitas pelos artesãos florentinos, que eram também craques na arte de fazer doces, geleias, marzipan, gingerbread, nougat, castanhas cristalizadas e macarrons. O melhor de tudo: ela também importaria o famoso sorvete italiano, trazido da China dois séculos antes de Marco Polo.

A novidade já fora apresentada em seu banquete de casamento, oferecido com grande pompa para o Papa, em Marselha: um nababesco desfile de pratos incríveis, até chegar ao famoso sorvete "tutti frutti", que já tinha preferência garantida no cenário italiano. O criador dessa incrível sobremesa seria Ruggeri, comerciante que ganhara notoriedade na Praça de Medici, em Florença, devido a uma mistura congelada de frutas, creme e sabayon.

Ao longo dos anos, Catarina diversificaria o cardápio e revolucionaria de fato a cozinha francesa. Após sua morte, ela seria lembrada não só por esses fatos, mas também pela crueldade atribuída a ela, como no caso do massacre de São Bartolomeu. Mas, com certeza, sua chegada com os chefs italianos na corte francesa é um argumento a favor de sua memória. Um mito que incorporou ingredientes, Catherine de Médici (1519-1589) foi uma das mais famosas rainhas da França, que também ensinou a arte do refinamento à mesa, refinamento que chegaria a culminar no desenvolvimento da cozinha tradicional, que alcançaria grandes nomes, como Antoine Carême (1784-1833).

Expansão marítima e a gastronomia



Assimile

Profissionais da cozinha e cozinheiros amadores estão constantemente em busca de novos sabores, os quais, muitas vezes, podem vir através das especiarias, que lhes permitirão oferecer um prato extraordinário aos seus clientes. Existem, no mundo, muitas especiarias, algumas comuns, como a canela, e outras mais raras, como o açafrão. As especiarias podem vir de casca (canela), flores (açafrão, cravo), frutas (pimenta), sementes (coentro) ou raízes (gengibre, cúrcuma). Podem ser compradas inteiras, em sementes ou em pó, a granel ou em garrafas.

Quando pensamos em preço, há uma variação muito grande. A pimenta do reino, no Brasil, atualmente, vale em torno de R\$ 40,00 o quilo. Já o açafrão é muito mais caro. Um tesouro, na verdade, pois se trata do ingrediente mais caro da gastronomia mundial. Ele vem do pistilo da flor *Crocus sativus*, que confere perfume, coloração e sabor especiais aos alimentos. Vale bem mais que a pimenta, em torno de R\$ 70.000 o quilo. Não se deve confundir esse ingrediente com a cúrcuma, popularmente chamada de açafrão da terra no Brasil. Quando pensamos na valorização das especiarias, entendemos facilmente porque tantos esforços na história em busca dessas preciosidades.

Na Idade Média, o monopólio árabe-italiano de especiarias intensificou-se. Era uma sociedade que dava muito valor ao funcho, gengibre, galanga, açafrão, alho, pimenta, cravo e outras especiarias. A pimenta, curiosamente, era usada como dinheiro muitas vezes. Os povos responsáveis por fazer o comércio entre o oriente e a Europa eram os árabes. Eles lucravam enormemente, assim como os portos italianos de Veneza e Gênova. Eles mantinham uma relação especial com os mercadores árabes, especialmente a família Polo e seu ilustre representante, Marco Polo.

Marco Polo (1254-1324), em seus relatos de viagem, narra o incrível “mundo” do império do Oriente. A Ásia era um universo desconhecido, que agitava fantasias de muitos; os elementos palpáveis que se materializavam dessa cultura no Ocidente eram as especiarias. Havia cada vez mais trocas entre esses povos: lã, roupas, ferro e madeira por figos, limões, laranja, amêndoas e, obviamente, especiarias, como pimenta, macis, canela, noz-moscada, cravo, cardamomo, anis e zimbro. A partir do décimo primeiro ao décimo terceiro século, o movimento das Cruzadas, além de levar a bandeira do cristianismo, marcou as tentativas de retomada do comércio com o Oriente, quebrando o monopólio árabe.

O processo de comércio marítimo intensificou-se com a contribuição grandiosa de Portugal e Espanha. As Grandes Navegações podem ser muito bem definidas nestas palavras de Camões, o grande poeta Português do Renascimento: “para dar novos mundos ao mundo”, isto é, descobrir e conquistar eram os objetivos principais destes povos. Focaremos, aqui, em Portugal pelo motivo óbvio de termos sido colonizados por eles, um país geograficamente pequeno em relação

aos outros que, no entanto, desempenhou um papel importante na perspectiva do desenvolvimento cultural e do conhecimento humano, bem como da ciência. As descobertas marítimas desse país, cuja tradição marítima de se lançar ao mar faz parte do DNA desse povo, permitiu uma enorme contribuição cultural para o mundo. Além do relacionamento íntimo com o mar, o que, segundo alguns autores, é quase uma necessidade para a sobrevivência, outra razão, religiosa, também pode ser usada como força motriz para a saga marítima dos descobrimentos. Para entender isso, devemos nos colocar no espírito da época: a divulgação da palavra de Deus estabelecia que havia um inimigo, e os mais agressivos eram os muçulmanos. Outros fatores também podem ser alinhados aos valores do Humanismo, próprios daquela época. A curiosidade "científica" despertou nas mentes dos portugueses a sede de conhecimento em áreas cada vez mais interessantes, como a astronomia e a geografia; novas e fantásticas histórias que chegaram de países distantes; e a riqueza insuspeita desses reinos. Portugal abriu o caminho para uma série de objetivos humanos. O desafio começa em 1433, com Gil Eanes, que dobrou o Cabo Bojador. Em 1487, Bartolomeu Dias chega ao Cabo da Boa Esperança - anteriormente, conhecido como o Cabo das Tormentas, permitindo o acesso a outro espaço mar, e fez contato possível com a lendária terra das civilizações orientais. A aventura marítima portuguesa atingiu o auge com a chegada da frota de Portugal na Índia, em 1498, sob o comando de Vasco da Gama, que descobriu a comunicação direta entre o Atlântico e o Índico. Mais tarde, outro navegador português, Pedro Álvares Cabral, chegou às terras do Brasil, e outros navios portugueses continuaram a sua estrada para o leste, chegando a Malaca e à China. Foi somente no século XVI que os portugueses chegaram ao Japão, sendo os primeiros europeus a fazerem contato com a cultura. Nestes países distantes, da Ásia para a África e as Américas, o povo português tem deixado a sua língua e cultura e trazido para a Europa novas ideias e materiais desconhecidos, pedras preciosas e especiarias. Desde o início do século XVI, podemos dizer que as descobertas marítimas portuguesas estavam quase terminando, a meta que tinham definido no final do século XV foi alcançada, ou seja, o caminho para a Índia e as especiarias. "Viemos em busca de cristãos e especiarias". Foi sob esta forma simples, mas clara, que o primeiro português desembarcou na costa indiana. Ao avançar para a Índia, os portugueses viram na abertura da rota marítima um novo canal que liga a Índia à Europa diretamente, o que permitiria não só o fortalecimento político e econômico da unidade dos cristãos,

mas enfraqueceria o Islã e seus privilégios no controle da venda de especiarias para o Ocidente. A partida de Lisboa para Cochim significaria um enorme progresso gastronômico para o mundo. As implicações culturais em relação à culinária, causadas pelas Grandes Navegações, resumem-se, principalmente, pela procura incessante de novas plantas terrestres, conhecidas por suas propriedades medicinais, os seus interesses agrícolas, seu caráter ornamental ou exótico. A partir dessas plantas, algumas se adaptaram muito bem ao clima europeu e são ainda parte da vida diária desses povos, como milho, batata, tomate e alguns grãos. Já outras não conseguiram se adaptar na Europa, muitos foram introduzidos em outros continentes, como na África, onde ocorreu adaptação da mandioca e do coco.

A descoberta do novo mundo

O encontro com a cozinha dos povos do Novo Mundo mudou profundamente a dieta europeia. A introdução destes produtos na vida diária dos europeus não foi feita do dia para a noite. A chegada dos estranhos e exóticos ingredientes, por vezes, deu origem a rumores, suspeitas e preocupações. Como relatou o antropólogo Claude Levi-Strauss, para ser "bom para comer", a comida deve, primeiro, encontrar um lugar em nossa representação de mundo.

Se pensarmos na esfera daquilo que é culturalmente comestível, seria impensável, diante do desconhecido, deparar-se, por exemplo, com insetos em nosso prato. Sua reação de desgosto ao se deparar com um grilo frito ou uma larva salteada poderia, à primeira vista, excluir pelo menos a ideia de experimentar esses alimentos. Este foi só um exemplo extremo para entendermos qual o estranhamento que muitos alimentos vindos do Novo Mundo causavam nos europeus.

Quando esses produtos alimentícios foram levados das novas partes do mundo recém-explorado para a Europa, aqueles que possuíam aparência familiar, como peru e feijão, abóbora, foram adotados muito rapidamente, porque mostraram semelhanças com espécies comestíveis conhecidas, e ofereceram muitos benefícios, especialmente em termos de desempenho de produtividade. Sua cultura não envolvia o desenvolvimento de novas técnicas agrícolas, mas substituíram com sucesso outros ingredientes em receitas já existentes, renovando a gama de opções culinárias.

Outros produtos não foram adotados tão facilmente, pelo contrário, muito distantes dos hábitos locais, colocaram diversos problemas de

identificação e uso. A classificação botânica e o fato de não saber como utilizá-los dificultaram a pronta adesão da população a eles. Foram vários séculos para se enraizarem na cozinha europeia. Tomate e batata são exemplos. Dá para acreditar ou conceber a culinária Italiana antes da vinda dos europeus para as Américas? Pense no molho de tomate que representa tão bem esta nação, pois não existia na Itália antes das grandes expedições. Mesmo depois de o tomate ser introduzido, os métodos de cultivo, sabor e as possíveis preparações com esses alimentos não estavam dentro da esfera do conhecido.

A relação com o outro, o selvagem e essas plantas tinham suscitado várias reações polêmicas. Por outro lado, na mesa das elites europeias, o charme do exótico tinha deixado alguns alimentos altamente aristocráticos. Chocolate, baunilha e abacaxi encantavam e divertiam o paladar dos mais ricos. Outro modismo estava se espalhando em torno dessas commodities raras, tão caras que chegavam a entrar raramente nas casas mais prestigiadas.

Esses produtos atendiam outra representação muito diferente da que temos hoje. O caso do chocolate chegou a dividir a opinião do clero, exigindo a intervenção até mesmo do Papa. Os boticários o vendiam com o título de "bebida revigorante". A descoberta das Américas estava causando uma mudança lenta, mas profunda na dieta, transformações que se tornaram globais com o desenvolvimento do comércio triangular e a expansão das navegações portuguesas. Mandioca, batata-doce, pimenta e amendoim nunca chegaram realmente a ser adotadas amplamente na Europa, mas esses produtos com qualidades nutricionais e culinárias excepcionais viajaram nos porões do Novo Mundo para a África e a Ásia, promovendo a renovação de cozinhas locais, onde, atualmente, são figuras centrais.

Hoje, mais de quinhentos anos após a chegada de produtos americanos, outras preocupações da nossa modernidade levam outros povos a se interessarem por plantas até então negligenciadas ou quase extintas. Maçã, açaí, chia e amaranto são alguns dos exemplares com nomes estranhos que continuam a ser (re)descobertos e difundidos do continente americano para outros cantos do planeta. Suas propriedades nutricionais e propriedades medicinais são objeto de muitas análises e, claro, os seus sabores continuam a chamar atenção em restaurantes mundo afora. O Novo Mundo, apesar de não ser novo, atualmente, continua surpreendente pela riqueza de muitos tesouros culinários que permanecem desconhecidos.



Hoje, tipicamente um prato japonês, tempura tem sua origem em Portugal. Estes povos desembarcaram na costa japonesa no século XVI. Eles estavam acostumados a fritar peixe e frutos do mar em uma massa de empanamento; os japoneses foram inspirados por esse método de cozimento para criar o tempura. Uma possível origem da palavra diz que se refere ao dia em que missionários comeram peixe.

Quando os marinheiros portugueses cruzaram os oceanos, as suas próprias tradições culinárias começaram a se infiltrar nos países que eles visitaram e colonizaram. O português, além do tempura, influenciou fortemente o uso de bebidas em todo o mundo. O vinho verde e vinhos fortificados da Ilha da Madeira e do Vale do Douro, norte do país, têm atraído enófilos. Com alto teor alcoólico, são consumidos como aperitivo ou vinho de sobremesa e licores.

O que seria da cozinha internacional sem Portugal?

A nobreza e seus chefs

Tente imaginar a cena da cozinha de uma casa abastada. A cozinha era, em geral, organizada em torno de uma lareira central, muitas vezes equipada com um capô e lareiras secundárias. As águas residuais e os detritos eram acumulados em um buraco, escavados no chão da cozinha e fechados por uma tampa de madeira ou encaminhados para as valas nos jardins.

O utensílio de cozinha, segundo relatos pitorescos dos chefs da época, era composto por caldeiras grandes, boas e honestas para cozinhar carnes grandes, e um grande número de outras, médias, para preparar as sopas e os molhos. Era necessário planejar o local reservado para os embutidos e também ter cerca de vinte grandes prateleiras, uma dúzia de grelhas, 100 colheres de madeira e 20 paletes de ferro.

Os funcionários que trabalhavam em cozinhas aristocráticas eram muito numerosos. Para se ter uma noção, na cozinha do rei da França, em 1386, trabalhavam 73 pessoas exclusivamente para essa finalidade. Aquele era um ambiente muito hierárquico e predominantemente masculino. Se a mulher era tradicionalmente responsável por cozinhar as refeições na maioria dos lares, na liderança das cozinhas aristocráticas não se viam mulheres.

Os personagens mais importantes desse cenário eram o mestre de guarnição e o escudeiro da cozinha. Esses eram nobres e homens de

confiança do rei. Em seguida, vinha o chef, que inspecionava, dirigia todo o pessoal subordinado e organizava os menus, além de manter a ordem e limpeza da cozinha. Vários auxiliares ajudavam o chef no desenvolvimento dos pratos: o potagier, para sopas; o saucier, para molhos; o rotisserie, para assados, além de outros. Havia funcionários que desempenhavam tarefas simples e repetitivas. Os blowers ativavam o fogo, cuidavam da madeira e do carvão. Os porteiros guardavam a porta da despensa e as distribuições dentro da cozinha. Os potters garantiam utensílios limpos e buscavam a água do poço.

Os chefes mestres ganharam status, inclusive entre os nobres. Alguns tiveram uma carreira longa e uma importante ascensão social. Guillaume Taillevent começou a trabalhar enquanto criança na cozinha de Jeanne d'Evreux, esposa de Charles IV, em 1326. Vinte anos depois, ele se tornou o chefe Philippe VI de Valois. Em seguida, ele foi sucessivamente chef escudeiro e mestre de guarnição do rei Carlos VI. Serviu quatro reis em uma carreira de 60 anos. Esta mobilidade social tremenda permitiu-lhe tornar-se rico.

Outros modelos de sociedade

A conquista do mar pelos europeus, o fato mais notório do início da Idade Moderna, foi responsável por uma rede comercial que disponibilizou inúmeros produtos alimentícios para o Velho Mundo. No entanto, de fato, somente nos séculos XIX e XX, quase trezentos anos depois, a batata, o tomate e o milho, produtos tipicamente americanos, tiveram peso efetivo na dieta e na agricultura dos Europeus. Já o café, o chá, o chocolate e o açúcar vindo da cana de açúcar foram introduzidos muito mais rápido no dia a dia desses povos.

Com certeza, os contatos com as sociedades pré-colombianas renderam inúmeras consequências gastronômicas. É necessário colocar-se no lugar dos índios, portugueses, espanhóis e outros povos envolvidos neste processo. Obviamente, ao fazer esse papel, você notará os muitos estranhamentos por parte de todos, ao se depararem com culturas e hábitos culinários distintos dos seus.

Por exemplo, quando especificamente em frituras, não há evidências de que esse método de cocção fosse conhecido ou usado pelos Incas antes do contato. Eles conheciam óleos de sementes, principalmente, da chia, mas os usavam para pintura e fins medicinais. No entanto, tudo indica que o uso de óleos na culinária era bem restrito, na melhor das hipóteses. Esses povos eram obcecados por pimentas e batatas. Era

a comida disponível a todos. Os mais abastados teriam acesso a uma dieta com especiarias mais caras, como cacau e peixes.

Carnes de lhamas eram bem acessíveis para as classes mais baixas. Os acessos a esses alimentos não dependiam apenas da riqueza, mas também da região e das relações de trocas desses povos. As dietas mesoamericanas enfatizaram fortemente o milho, bem como a mandioca, o agave, peixes, várias pimentas, batatas, tomates, abacates e abacaxis.



Pesquise mais

Não deixe de acessar o link: *A origem dos restaurantes*, disponível em: <<https://goo.gl/PGvHCk>>. Acesso em: 28 set. 2017.

Sem medo de errar

Caro aluno, depois de estudar, nesta seção, tantos fatos históricos e culturais da gastronomia ocidental na Idade Moderna, você já pode ajudar Gisele a escrever o artigo que retrata as mudanças culturais e comportamentais ocorridas na Idade Moderna que foram essenciais para o panorama que temos na culinária mundial hoje. Para conseguir relatar todos os fatos, você deverá revisar as contribuições de boas maneiras à mesa que Catarina de Medici introduziu na França, o que se disseminou pelo mundo em muitos aspectos que ainda vigoram em nossa cultura atual. Não deixe de identificar os produtos alimentícios citados no texto e qual foi o impacto deles para os europeus; faça também uma relação dos produtos aceitos prontamente e os que tiveram alguma resistência. E, por fim, destaque a forma de organização de uma cozinha na Idade Moderna e a evolução em direção à criação dos restaurantes. Não deixe de destacar o papel dos chefs que serviam os reis e compare com a atuação atual destes profissionais. Aproveite todas essas dicas para auxiliar na escrita da matéria de Gisele.

Avançando na prática

Nova pauta da revista: alimentos essenciais à culinária de alguns países que têm sua origem em outros países

Descrição da situação-problema

Gisele está indo muito bem na revista e, provavelmente, será efetivada em breve, como lhe prometeu o editor da revista. Ela tem esse novo desafio para reforçar seu talento: com as Grandes Navegações, aconteceram enormes fluxos de alimentos de uma nação para a outra. Muitos deles se incorporaram ao país, que recebeu o alimento novo como se aqueles produtos sempre tivessem existido ali. Um dos exemplos é o tomate. Quem poderia imaginar que o tomate não é nativo da Itália, mesmo com inúmeros molhos e usos que possui naquela cozinha? O mesmo acontece com a pimenta na Coreia. De onde vieram estes alimentos, então? Vamos ajudá-la a fazer esta busca? Quais seriam outros exemplos de países que, na mesma época, incorporaram técnicas e produtos de outras nações?

Resolução da situação-problema

Você e Gisele devem começar pelo texto-base desta seção listando os ingredientes citados na parte em que foram abordadas as Grandes Navegações, tais como tomates, batatas, baunilha, feijão, abóboras, entre outros. As Grandes Navegações europeias, com destaque para Portugal, desbravaram regiões como Ásia, África e Américas, extraindo muitas riquezas destes lugares, e os alimentos são parte importante destas conquistas. Os tomates são originários das Américas, portanto, introduzidos na cozinha europeia após a colonização desta região. Do mesmo jeito que as navegações traziam novidades para a Europa, eles levavam seus costumes aos povos por onde passavam. Como exemplo, podemos citar a passagem de navios portugueses pela Ásia, introduzindo a fritura como forma de cocção nessa região.

Faça valer a pena

1. Cochin encontra-se na costa de Malabar (Índia) e tem uma ligação peculiar com o Ocidente. Desde a chegada de Vasco da Gama, os perfumes inebriantes das melhores especiarias que invadem o mundo partem dessa região. Cochin é uma parada obrigatória para quem está no sul da Índia. Um verdadeiro caldeirão cultural, que extraiu seu sabor particular das várias influências que marcaram sua arquitetura, sua gastronomia e seu urbanismo, resultando na coabitação de hindus, muçulmanos, judeus e cristãos.

Considerando as Grandes Navegações e os produtos de interesse dos portugueses na Índia, podemos considerar que são produtos vindos dessa região:

- a) Cacau e açafraão.
- b) Pimenta do reino e gengibre.
- c) Tomate e café.
- d) Uvas e cravos.
- e) Batatas e cana de açúcar.

2. O garfo apareceu nas mesas aristocráticas italianas nos séculos XIV e XV, como testemunharam algumas pinturas. A novidade foi adotada pelas nações europeias de maneira lenta. Na França, embora as pinturas que retratavam as refeições mostrassem o garfo em cima da mesa desde o início do século XVII, ele tinha uso restrito. Em uma gravura, de 1730, Luís XV e os poderosos da corte são retratados levando a comida à boca com os dedos.

É no norte da Itália que o processo civilizatório começaria e se propagaria por toda a Europa. No que se refere à gastronomia, as principais influências italianas não se limitam somente à culinária. Os serviços, os utensílios de mesa e o modo de comer desta época testemunharam uma revolução duradoura de “boas maneiras”.

Considerando esta fase da história, analise os hábitos banidos e adotados pela sociedade aristocrática e assinale a alternativa correta.

- a) O garfo foi adotado rapidamente por toda sociedade, pois era um sinal de bons modos.
- b) A noção de refinamento estava presente ao usar o garfo. De início, o clero aderiu rapidamente a este hábito.
- c) Garfo, colheres, palitos e guardanapos, que começaram a ser usados neste momento da história, seriam os precursores dos nossos hábitos tão comuns hoje.
- d) Catarina de Medici não possui nenhuma influência com a disseminação do uso do garfo.
- e) O uso de cotonetes e cortadores de unha já era amplamente comum quando o garfo começou a ser difundido.

3. A cozinha da Idade Média deixou espaço para o Renascimento. Um período, cujo nome vem de um movimento artístico e cultural, do qual a Itália foi o centro de influência de toda a Europa. É a época da arte, pintores, escultores e da gastronomia.

Sobre o período mencionado no texto-base, assinale a alternativa correta:

- a) As frutas são menos usadas, há um aumento no uso de manteiga, leite e pratos doces; a culinária renascentista também traz a redescoberta de produtos antigos, esquecidos durante a Idade Média.
- b) As especiarias permanecem amplamente utilizadas, mas cada vez mais livros de receitas, com a invenção da impressão, mudam gradualmente o uso e as quantidades utilizadas, defendendo o abandono do seu uso excessivo.
- c) O açúcar produzido, raro e caro, é um grande sucesso, idêntico ao que as especiarias fizeram anos atrás. Eles eram acessíveis a todos.
- d) Com o Renascimento, molhos ácidos da Idade Média, muitas vezes feitos de vinagre, vinho branco ou verjus (feitos de uvas verdes), cuja única vantagem era não serem muito gordurosos, não continham manteiga e derivados de leite.
- e) Muitas tortas e tartes aparecem, bolo de arroz, pasta de amêndoa e marzipão, choux, biscoitos de colher, pasta de frutas (geleias secas), flores, casca de frutas confeitadas, nougat e sorvete (Catherine de Medici trouxe suas geleias da França, chegando à Itália).

Seção 1.3

História e cultura na gastronomia ocidental até a Idade Contemporânea

Diálogo aberto

Está acabando o estágio de Gisele. Na última edição da revista, ela e a equipe da editorial farão uma reportagem abordando como surgiram os restaurantes. Todos acharam que seria interessante abordar esse tema, pois os restaurantes fazem parte do cotidiano das pessoas, mas poucos pensam em como ocorreu a introdução desse segmento no mundo. Assim, as pesquisas para a matéria ficaram em torno de argumentos, como: quais os grandes nomes que, no decorrer da história, foram os responsáveis pela introdução dos restaurantes na vida das pessoas? Qual o papel da França na consolidação dos restaurantes? Ajude Gisele a escrever sobre esse tema e deixar mais claras estas definições.

Ao final desta interessante pesquisa, você estará apto a elaborar um portfólio dos principais aspectos da história da gastronomia internacional.

Não pode faltar

A França como referência

A culinária francesa, entendida como um elemento de identidade nacional, consolidou-se apenas no século XVII. Antes desse período, a cozinha francesa possuía um estilo muito semelhante ao de outros países do Velho Mundo, sem uma forte identidade.

As **características** da culinária francesa, que aparecem entre o final do século XVI e o início do século XVII, são inicialmente marcadas pela diminuição do uso de especiarias, muito expressiva na culinária medieval e um pouco menor no Renascentismo. A nova cozinha francesa reduziu muito o número e a quantidade dessas especiarias, predominantemente concentrou o uso em pimenta, noz-moscada, anis, canela e gengibre. Essas especiarias dividiriam espaço com ervas

que cresciam no solo francês, como tomilho, manjerona, funcho e alecrim, que ainda hoje continuam fazendo parte da culinária francesa.

A manteiga também torna-se uma assinatura gastronômica, o que durará até a década de 1970 e a chegada da nova cozinha por Michel Guérard. A terceira característica é a separação cada vez mais clara entre o salgado e o doce; seja qual for a ordem do menu, começava-se com o serviço do primeiro e se terminava com o segundo. Dentro dos pratos, a ideia de uma incompatibilidade entre o salgado e o doce espalhou-se, resultando no desaparecimento do sabor amargo, muito encontrado no século XVI. Finalmente, reduziu-se a acidez de muitos pratos. Todos esses elementos darão à cozinha francesa sua cor, que difere do italiano, espanhol ou inglês, e que será carregada pelo prestígio da França, a partir do reinado de Luís XIV.

O uso político da mesa foi outro legado importante da França. Bem antes da Era Moderna, a noção de poder, especialmente quando se tratava de representar mesas bem estocadas em uma sociedade marcada pela escassez de alimentos, ilustrava a capacidade dos Estados de suprir seu poder. Toda essa imagem funcionava porque, infelizmente, a maioria da população não tinha acesso a essa abundância.

As refeições e a cena em torno dela eram entendidas como um ato político, diplomático e cultural. Nas principais datas da história da França, a gastronomia ocupou um papel importante por essa razão. *Na mesa dos reis e diplomatas, a história da França sempre foi contada por suas ótimas refeições.* "Me dê bons cozinheiros", disse Talleyrand, "Eu cuidarei do resto!". A diplomacia sempre considerou a arte culinária como um meio de gerenciar a negociação, de criar uma atmosfera de relaxamento, se não de bom humor, em torno de discussões árdas ou instáveis.

Claro que a França trouxe maior ingenuidade na exploração desta técnica protocolar. A regra era que, quando uma embaixada fosse anunciada, os conselheiros deveriam se encontrar com seus membros, recebê-los com solenidade, fornecer-lhes vinhos, provisões e "todos os tipos de cortesia". Os grandes chefs franceses, neste sentido, faziam parte desse cenário de bem receber francês. Pelo menos dois deles possuem grande importância para o mundo gastronômico e todos nós, profissionais desse universo, precisamos conhecê-los.

O primeiro e, em muitos aspectos, o mais importante de todos os chefs franceses, foi Marie-Antoine Carême, que foi chamado de

""arquiteto da cozinha francesa". O romancista francês e o gastrônomo Alexandre Dumas relatou a história: Carême nasceu pouco antes da Revolução, o 16º filho de um pedreiro pobre; quando tinha apenas 11 anos, seu pai o levou até os portões de Paris, certa noite, o alimentou com um jantar numa taberna e o abandonou na rua. Felizmente, para a gastronomia, Carême encontrou seu caminho na cozinha.

Carême era um homem de coragem que admirava a arquitetura. Ele gostava de passar um tempo passeando por Paris, admirando os grandes edifícios clássicos, e caiu no hábito de visitar a *Bibliothèque Royale*, onde passou longas horas estudando gravuras das grandes obras de arte arquitetônicas da Grécia, Roma e Egito. Ele projetou decorações de mesas maciças e elaboradas, chamadas *pièces montées* ("peças montadas"), como uma saída para seu interesse apaixonado pela arquitetura. Em uma época de neoclassicismo, suas mesas eram construídas, muitas vezes, com réplicas de templos clássicos, rotundas e pontes construídas com açúcar giro, cola, cera e massa de confeitaria. Cada um desses objetos foi formado com uma precisão de arquiteto, pois Carême considerava que a confeitaria era "o ramo principal da arquitetura", e passou muitos meses executando esses projetos, em cada detalhe, com grande exatidão.

Carême foi empregado pelo Ministro das Relações Exteriores francês, Charles-Maurice de Talleyrand, que não era apenas um diplomata inteligente, mas um gastrônomo de distinção. Talleyrand acreditava que uma boa mesa era o melhor cenário para manobras diplomáticas. Após seu serviço com Talleyrand, Carême praticou sua arte por uma sucessão de reis e nobres. Ele serviu uma série de festas para Tsar Alexander, da Rússia, foi chef de cozinha do Príncipe Regente da Inglaterra (que mais tarde se tornou George IV) e, finalmente, foi empregado pela Baronesa Rothschild, em Paris.

Hoje, as mesas monumentais de Carême parecem ostentosas, quase sem sentido, mas ele viveu em uma era opulenta, que estava obcecada com a arquitetura e a literatura clássica. Para o apreciar completamente, é necessário colocá-lo no contexto de seu tempo. Antes de Carême, a cozinha francesa era, em grande parte, uma mistura de pratos. Pouca preocupação era dada às texturas e aos sabores e à compatibilidade dos pratos. Carême trouxe uma nova lógica à culinária. "Eu quero ordem e gosto", disse ele. Cada detalhe de suas refeições foi planejado e executado com o maior cuidado.

As cores foram cuidadosamente combinadas, e texturas e sabores cuidadosamente balanceados.

Os livros de receitas volumosos de Carême, *L'art de la cuisine au dix-neuvième siècle* (1833) e *Le Pâtissier royal parisien* (1815), incluíram centenas de receitas, menus para todos os dias do ano, história da culinária francesa, esboços para o monumental de Carême pièces montées, instruções para guarnições, decorações e dicas sobre marketing e organização da cozinha.

Brillat-Savarin, nascido em 1º de abril de 1755, morreu em 1º de fevereiro de 1826. Magistrado francês e gastrônomo. Se Brillat-Savarin não foi um profissional na cozinha, ele foi, no entanto, um verdadeiro gourmet. Suas contribuições ficaram marcadas, principalmente, na obra *A fisiologia do gosto*. É especialmente este livro, publicado em 1825, que coloca Brillat-Savarin entre os melhores da gastronomia. Certamente, não é uma coleção de receitas, mas uma emocionante sequência de meditações gastronômicas, tanto científicas como filosóficas. O título não deve nos desestimular a lê-lo, pois o livro está cheio de anedotas, memórias que, em um estilo divertido, rigoroso, refletem a moral da sociedade do Império, como um todo muito ganancioso.

O livro foi imediatamente bem-sucedido, Brillat-Savarin queria tornar a arte culinária uma verdadeira ciência. Ele envolve uma análise minuciosa da mecânica do gosto, discute a magreza e a obesidade, a influência da dieta em repouso, jejum, exaustão e morte. Ele trata seu assunto como uma ciência exata, voltando de efeitos para causas. Mas ele também é um contador de histórias com inúmeras anedotas, um defensor da gula, estilo elegante e não sem humor. As melhores páginas da fisiologia do gosto dizem respeito às observações de Brillat-Savarin.



Exemplificando

Há, literalmente, centenas de molhos franceses sistematizados de maneira simples por Carême. O exemplo principal são os cinco molhos mães: molho bechamel, molho espanhol, molhos de tomate, molho holandês e molho velouté.

Depois de Carême, talvez o indivíduo que, provavelmente, teve o maior impacto na gastronomia francesa e no mundo da cozinha foi Auguste Escoffier. Ele simplificou as decorações de alimentos, reduziu muito os menus, acelerou o serviço e organizou equipes de cozinheiros

para dividir e compartilhar tarefas para preparar o alimento com mais habilidade e eficiência. Todo esse progresso foi grandemente facilitado pela introdução do serviço de mesa russo, por volta de 1860.

Antes disso, o serviço usado era à *la française*. Esse método consistia em dividir em três seções ou serviços. Todos os pratos de cada serviço eram levados à mesa e dispostos ao mesmo tempo. Então, quando este serviço era concluído, todos os pratos do próximo serviço eram trazidos da mesma forma. O inconveniente do serviço à francesa é que, por exemplo, no caso do primeiro serviço em que eram levados pratos quentes, desde sopas até assados, uns esfriavam frequentemente antes dos outros serem comidos. O segundo serviço, em geral, era composto de assados e legumes frios, e o terceiro eram as sobremesas. Sobre o serviço de mesa russo, cada hóspede era servido individualmente, enquanto a comida estava no seu melhor momento.

Escoffier inventou dezenas de novos pratos. Um deles era o *Derby* (frango assado com arroz, trufas e enchimento de *foie gras*, decorados com trufas e *foie gras*). Outras invenções de Escoffier mais conhecidas foram também os pêssegos *Melba*, uma sobremesa feita em homenagem à soprano australiana Nellie Melba. Aliás, era muito comum ele criar pratos e colocar nomes de seus famosos clientes. O *Tournedos Rossini*, composto de fatias macias do coração do filé mignon, cobertas por *foie gras* e trufas, foi nomeado para homenagear o célebre compositor italiano. O compositor Giuseppe Verdi e a atriz Sarah Bernhardt estiveram entre aqueles que foram igualmente honrados.

A fama de Escoffier, hoje, baseia-se, principalmente, nos livros de culinária que ele escreveu: ***Le Livre des menus*** (1924), ***Ma Cuisine*** (1934) e ***Le Guide culinaire*** (1921), escrito em colaboração com Gilbert, no qual codificou a cozinha francesa na sua forma moderna, estabelecendo milhares de menus e esclarecendo os princípios da gastronomia francesa. *A grande gastronomia* da França tornou-se famosa e relativamente fácil de ser replicada porque graças a Escoffier criou-se o primeiro (e talvez único) sistema totalmente estruturado e organizado de gastronomia do mundo. Muitos pratos estão inter-relacionados, e seus nomes contêm pistas sobre seus ingredientes. Por exemplo, as sopas eram divididas em *consommés* (sopas claras), *potages* (sopas grossas) e *crèmes* (sopas de creme). Dentro de cada uma dessas categorias, existem subcategorias, dependendo da base utilizada, do agente espessante, da guarnição, da especiaria aromatizante, da erva ou do álcool e outras considerações.

A gastronomia francesa é distinguida não apenas pelo gênio dos chefs, mas também pela prática culinária bem estabelecida. Uma dessas práticas é o uso de vinhos finos, como os produzidos em Bordéus e Borgonha.

Na preparação dos alimentos, a característica da gastronomia francesa é o delicado molho usado para melhorar os sabores e texturas. Os molhos são preparados com os *fundos ou caldos*, "os fundamentos da culinária". Esses estoques são feitos por meio de fermentação de carnes, ossos, aves ou mantimentos de peixe, vegetais e ervas em água para destilar a essência de seus sabores.

A restauração

A palavra "restaurante" vem do verbo "restaurer", que significa, desde o século XII, "renovar". Desde o início do século XVI, o termo tem um significado alimentar para designar um "alimento reconstituindo". A história dos caldos é fascinante, pois foram criados com a brilhante ideia de fazer um caldo de carne para ser servido a um preço baixo para os trabalhadores, com o objetivo de alimentar pessoas modestas. Em meados do século XVII, designa mais especificamente um "caldo reconstituído, feito de suco de carne concentrado" e, a partir de meados do século XVIII, passou a ser o lugar que o vende.

O primeiro restaurante, como é conhecido agora, foi aberto em Paris, por volta de 1765, por Champ d'Oiseau; foi o primeiro a oferecer comida de mesa individual a qualquer momento do dia. Até então, as pousadas e tabernas ofereciam um prato em uma mesa em horários fixos. Em Paris, apenas alguns estabelecimentos podiam vender molhos e ensopados em refeições de horário fixo.

Mais adiante, em 1782, Antoine Beauvilliers, cozinheiro do príncipe, abre, em Paris, em um ambiente refinado, a "Grande Taberna de Londres", o primeiro excelente restaurante, que permaneceu por mais de vinte anos sem concorrência.

A Revolução Francesa acelerou o crescimento do fenômeno, pois deixou cozinheiros desempregados. A partir de então, cozinheiros, treinados em cozinhas de qualidade, tornaram-se restauradores, e na Paris de 1789 havia cerca de uma centena de restaurantes frequentados pela boa sociedade, agrupados em torno do *Palais-Royal*. Trinta anos depois, havia três mil restaurantes.

Foi em 1803 que Grimod de la Reynière publicou seu "*Almanac des*

Gourmets", no qual comentou as mesas parisienses: nasceu a primeira crítica. A imprensa aborda a ideia propondo crônicas gastronômicas. Em 1850, "*Les Petits-Paris*" publicou os bons endereços dos restaurantes. Dirigido aos primeiros motoristas, o guia vermelho da Michelin nasceu em 1900 e rapidamente tornou-se referência na gastronomia.



Assimile

A Revolução Francesa ocorreu entre 1789 e 1799, na França, e ao longo do tempo, espalhou-se para outros países. Importante definir este contexto que trará inúmeros desdobramentos para a gastronomia.

A vez dos restaurantes

A Revolução Francesa acabou abolindo os privilégios dos reis e dos nobres, o que gerou grande influência na gastronomia. Os grandes cozinheiros, antes a serviço da nobreza, exilaram-se com seus mestres, ou foram recontratados nas "novas" casas burguesas, ou abriram seu próprio restaurante. A alta cozinha chegava às ruas, e os grandes chefs tinham restaurantes disponíveis para quem pudesse pagar pela refeição. A expansão dos restaurantes deu-se enquanto o país já tinha uma sólida reputação de gastronomia no exterior.

Muitos cozinheiros estabeleceram-se por conta própria nas galerias do *Palais-Royal*, então lugar elegante. O número de restauradores em Paris estava aumentando constantemente. Os artistas abordaram extensivamente o assunto dos restaurantes, seja através da pintura ou através de outros meios de comunicação, como a fotografia. Em particular, Vincent Van Gogh imortalizou o restaurante Sirene, em *Asnières-sur-Sein*.

Esta sociabilidade específica para restaurantes também é destacada, mais tarde, em fotografias, que retratam o estabelecimento e, como regra, os menus do dia são exibidos na janela da frente. Além desses restaurantes mais pomposos, havia várias casas populares em Paris que serviam pratos de baixo custo, como os *Bouillons*, criados em 1860.

Essas instituições tipicamente francesas, a partir de meados do século XIX, adquiriram reputação, inclusive no exterior, como lugar de apreciar a boa comida. O *Bistrot*, também é outra tipologia de restaurante francês, originalmente considerado um bar ou um café, tornou-se um restaurante agradável e típico, muito popular entre

franceses e estrangeiros! Sua atmosfera convival pretende servir uma comida simples e saborosa e com preços razoáveis.

Já a brasserie francesa designa um termo originalmente usado para "cervejaria", mas se transformou em representante de certo tipo de restaurante grande, que propõe comida francesa típica. As brasseries são agora renomadas em todo o mundo, referindo-se a ótimos locais sem escalas, que geralmente são abertos até tarde e não exigem reserva com antecedência.



Refleta

Os restaurantes estrelados no guia Michelin realmente são um universo à parte. Como exemplos de chefes franceses premiados por várias estrelas Michelin temos: Alain Le Nôtre, Bocuse, Ducasse, Loiseau, Veyrat e Troisgros. Esse último nome, para você, provavelmente, não é estranho. A família Troisgros é importantíssima na França e possui uma fama de gerações de chefs incríveis; um deles, hoje, faz muito sucesso no Brasil: Claude Troisgros, que possui alguns restaurantes no Brasil e é também um dos chefs da mídia de maior expressão. Não é muito interessante que, apesar da sua base francesa clássica, ele ainda use inúmeros produtos tipicamente brasileiros em suas receitas? Reflita sobre essa relação franco-brasileira.

Ciência e alimentação

A ciência e a gastronomia parecem ter atravessado os séculos de mãos dadas. Desde os primeiros livros de culinária que se assemelhavam a livros de medicina, passando pela obra *Fisiologia do gosto*, de Brillant Savarin, até os dias atuais, com a gastronomia molecular e outras manifestações da gastronomia, sempre estiveram intimamente junto da ciência.

A Revolução Francesa, dentre outros acontecimentos históricos, gerou fortes mudanças políticas, econômicas e culturais na França e no mundo, no final do século XVIII. A revolução agrícola e a mecanização fomentaram as indústrias, inclusive a alimentícia. O século XIX viu o nascimento da indústria alimentícia: a primeira fábrica de conservas industriais, desenvolvida em Massy, teve na descoberta de Nicolas Appert uma grande contribuição para a maneira como nos relacionamos com a comida, afinal todo mundo, provavelmente, já abriu uma lata de tomate ou de atum.

Depois de muitos experimentos e sem provas científicas, ele

descobriu dois métodos que, aplicados juntos, prolongariam a vida útil dos alimentos: aplicar calor e proteger do ar. Isto garantiria o consumo do alimento por muito tempo de forma segura. O sucesso foi garantido e seus produtos foram enlatados, exportados e comercializados por toda a Europa. Gourmets, boutiques de luxo e o exército aproveitaram essas novidades que lhes permitem desfrutar de culturas fora de época e oferecer um suplemento vitamínico para as tropas.

Ele descobriu, sessenta anos antes do famoso cientista Louis Pasteur, as cadeias de segurança alimentar que preservam os alimentos. O próprio Pasteur chegou a prestar homenagem ao descobridor em seus escritos dizendo que apenas deu explicação científica ao método de Appert, sobre o argumento de que os processos de enlatar preservavam os alimentos das bactérias.

Outro exemplo são os refrigeradores, tão comuns nos lares. A refrigeração, além do uso doméstico, tem largo uso em restaurantes e na indústria alimentícia, e evoluiu ao longo do tempo. Todo conhecimento de termodinâmica e outras áreas da ciência gerou a primeira patente para a compressão a vapor, que foi concedida a Jacob Perkins, um americano que lançou sua invenção em 1834, nos Estados Unidos, Escócia e Inglaterra (*aparelho e meios para produzir gelo e fluidos de refrigeração*), mas a patente de Perkins não foi muito lucrativa para ele. Ferdinand Carré, em 1859, também lançou um sistema de produção de gelo. Carré é considerado o pai da refrigeração porque o sistema dele usou um novo fluido: amônia. Definitivamente, não dá para imaginar a gastronomia hoje sem essa invenção.

Talvez, a maior expressão do casamento ciência e cozinha no século XX seja a Cozinha Molecular. Nicholas Kurti, um físico de Oxford, e Hervé This, um físico-químico francês, e também o escritor Harold McGee, que escreveu sobre química, técnica e história da gastronomia, envolveram-se no desenvolvimento e na disseminação desta nova disciplina. Nicholas Kurti utilizou pela primeira vez a expressão "gastronomia molecular" em uma reunião em Oxford, em maio de 1980. Esta disciplina quer entender e aperfeiçoar os processos culinários pela ótica científica. Pretende também questionar técnicas familiares, que vieram do hábito ou do desenvolvimento empírico da culinária, além de transmitir conhecimento científico e técnico para o elemento da vida cotidiana, como afirma Hervé This.

A gastronomia molecular foi logo aceita por cientistas e cozinheiros. Mesmo que a gastronomia molecular seja, por definição, uma ciência, disciplina de cientistas, vimos pouco a pouco a iniciativa de cozinheiros que transpuseram esses conhecimentos para a cozinha. O exemplo maior aconteceu quando chefs criaram verdadeiras cozinhas/laboratórios experimentais, como *El Bulli Taller*, um restaurante de 3 estrelas administrado por Ferran Adria. Um dos objetivos da cozinha molecular foi inventar novos pratos. Na década de 1990, o conceito de gastronomia molecular começou a ser percebido como um novo estilo de culinária para o qual alguns chefs estavam explorando novos caminhos, abraçando ciência, pesquisando novas tecnologias.

Gastronomia no século XX

Novas tendências revelaram-se a partir do século XX na gastronomia: criatividade de chefs, novos métodos e tecnologias culinárias, globalização, desenvolvimento sustentável, entre outras. A gastronomia está em constante evolução. Evidentemente, possui alguns modismos sazonais, a gastronomia passa também por ciclos; alguns movimentos são instantâneos e voláteis, já outros parecem permanecer. A cozinha molecular, por exemplo, parece ter tido seu auge e apogeu muito rápidos, mas de qualquer modo ficaram contribuições importantes deixadas por esta vertente.

Algumas tendências do século XX e deste século, provavelmente, permanecerão mais que outras. Os clássicos revisitados mostraram-se bem presentes neste cenário de globalização, sendo revisitados por muitos chefs. Muitas das receitas canônicas no início do século XX foram adaptadas ao modo de vida contemporâneo. A culinária de fusão é um exemplo, rica em cores e gostos na década de 1970, alimentos de fusão, nasceu na Austrália e nos Estados Unidos sob a influência do chef austro-americano Wolfgang Puck. Essa cozinha multicultural consiste em misturar sabores de diferentes países. Pode-se, por exemplo, fazer um prato europeu com ingredientes asiáticos, como um risoto de gengibre e molho de ostra, ou fazer o contrário, como um sushi com peixes típicos do mediterrâneo.

Ao contrário da fusão que defende a mistura absoluta de gêneros, houve e há uma tendência radicalmente oposta, que se baseia no retorno às fontes, a autêntica culinária do *terroir*. A fusão se esforça para casar as gastronomias. Radicalmente oposta a esta linha, o retorno às raízes, entretanto, revive os pratos locais, de estilo rural, naturais

ou simples, criados ao longo do tempo, tentando encontrar o sabor perfeito e o aroma dos pratos mais modestos.

O princípio de comer apenas com comida local, com base em alimentos sazonais (muitas vezes orgânicos) produzidos em um raio que varia de 100 a 250 km, no máximo, em torno de sua casa, tem sido bem valorizado por algumas correntes, pois valoriza produtores, produtos e culturas locais, além de diminuir impactos ambientais vindos do transporte de alimentos.

Outra tendência ainda sob o tema da redução do desperdício de alimentos é o uso total de alimentos na cozinha. Nos vegetais, são cada vez mais aproveitadas cascas e outras partes menos nobres em prol de uma culinária mais responsável. Isso se aplica igualmente às frutas, bem como aos animais, dos quais todas as partes e miudezas são comidas (do nariz à cauda). Os consumidores tendem a uma maior consciência daquilo que comem, e procuram saber a origem dos alimentos. A rastreabilidade da pesca sustentável, as técnicas agrícolas e pecuárias, como os produtos são transformados, tem sido o cerne das preocupações dos consumidores quando se trata de comprar alimentos.

Os vegetais e as plantas estão mais populares do que nunca! A culinária vegetariana e vegana, que exclui todos os produtos animais, está se tornando cada vez mais popular, como pode ser evidenciado pelo aumento do número de restaurantes que oferecem esse tipo de culinária. Segundo alguns especialistas, outras fontes de proteínas não tão comuns estão surgindo, como oleaginosas e insetos, e fatalmente poderão se tornar fontes de proteína populares. Enquanto o consumo de carne animal está em declínio, por razões ecológicas e ideológicas, por outro lado há um fomento em alimentos orgânicos e plantas alimentícias não convencionais (PANCs).

A segurança alimentar tem sido outra motivação moral da gastronomia. Muitos chefs, como o estrelado italiano Massimo Bottura e o brasileiro Davi Hertz, fazem constantes esforços para garantir o mínimo necessário para famílias de baixa renda. Cobrir suas necessidades nutricionais (calorias e nutrientes) e conseguir inclusão e condições dignas no mercado de trabalho para essas pessoas tem sido o objetivo de muitos profissionais. Este parece ser um pré-requisito de comércio justo e inclusão que fortalecem o setor com valores importantes e uma função social de fato.



Para um maior esclarecimento do termo *sous vide*, uma nova tecnologia da cozinha, acesse: <<https://goo.gl/wrdXnd>>. Acesso em: 17 out. 2017.

Sem medo de errar

Agora que você já estudou todos os fatos históricos e culturais importantes para a introdução dos restaurantes em nossa vida, ajude Gisele na matéria da revista.

É importante ressaltar que a alimentação, ao longo do tempo, superou seu simples imperativo biológico para se tornar um fato cultural, um elemento de identidade e patrimônio nacional ou familiar, um elemento de sistemas de valores, mas também um assunto das ciências sociais e sociologia, e até mesmo uma questão de saúde pública e política.

Um fato que mudou o cenário francês e mundial foi a revolução francesa. E isso também teve impacto na gastronomia, pois no momento em que a monarquia deixou de dominar, e os grandes chefs, antes exclusivos deste segmento, passaram a não ter mais espaço em castelos, sua arte culinária chega às ruas. O primeiro restaurante, como é conhecido agora, foi aberto em Paris, por volta de 1765, por Champ d'Oiseau, o primeiro a oferecer comida de mesa individual a qualquer momento do dia. E a Revolução Francesa acelerou o crescimento do fenômeno. A partir de então, cozinheiros, treinados em cozinhas de qualidade, tornaram-se restauradores. Na Paris de 1789, havia cerca de uma centena de restaurantes frequentados pela boa sociedade, agrupados em torno do *Palais-Royal*. Trinta anos depois, existiam três mil. Outro nome de grande importância é o de Marie-Antoine Carême. Como personalidade de grande impacto foi chamado de "arquiteto da cozinha francesa", com contribuições que proporcionaram muitas configurações que temos atualmente. Assim, a França foi o palco principal na criação e no desenvolvimento dos restaurantes, desempenhando grande influência na consolidação do segmento.

Caro aluno, com os conhecimentos adquiridos até o momento, você está apto a elaborar um portfólio dos principais aspectos da história da gastronomia internacional. Mãos à obra!

Avançando na prática

Os molhos mães e seus derivados

Descrição da situação-problema

Leonardo está curioso sobre a possibilidade de, com apenas cinco molhos básicos, derivarem-se diversos outros molhos. Depois de ler a bibliografia de Carême, entendeu a contribuição imensa que este chef teve para a organização e o melhor andamento da cozinha. Ele descobriu que através dos molhos mães são derivados inúmeros molhos.

Ajude Leonardo a pesquisar e os encontrar.

Resolução da situação-problema

Os principais molhos são: derivados do bechamel: Molho Crème, Molho Mornay, Molho Nantua, Molho Soubise, Molho Mostarda e Molho Aurora. Do velouté: Molho Bercy, Molho Cardinal e Molho Normandy. Do molho espanhol: Molho Chasseur, Molho Chateaubriand, Molho Madeira, Molho Machand de Vin e Molho Piquant. Do tomate: Molho Creole e Molho milanaise. Do Holandês: Molho Béarnaise, Molho Choron, Molho Foyot, Molho Grimrod, Molho Maltaise e Molho Mousseline.

Faça valer a pena

1. O termo molho deriva do latim *salsus* (salgado), que se originou da necessidade de salgar, temperar por igual um alimento. Mais tarde, o molho passou apenas a dar umidade e complementar as preparações. Alguns molhos são até mais famosos do que o próprio alimento, como sugere o dito popular nordestino: “Faça o molho e bote pedras”.

Sobre a sistematização dos molhos na cozinha clássica, ela se deu por:

- a) Savarin.
- b) Carême.
- c) Catharina de Medici.
- d) Escoffier.
- e) Dumas.

2. A Revolução Francesa acabou com os privilégios dos reis e dos nobres, o que gerou grande influência na gastronomia. Os grandes cozinheiros, antes a serviço da nobreza, exilaram-se com seus mestres, ou foram recontratados nas "novas" casas burguesas, ou abriram seu próprio restaurante. Com isso, os restaurantes frequentados pelos novos ricos pós-Revolução multiplicaram-se.

Após a Revolução Francesa, surgiram tipologias diferentes de restaurante na França. É exemplo de um dos tipos de estabelecimento:

- a) Osteria.
- b) Brasserie.
- c) Bodegas.
- d) Cantinas.
- e) Hospedarias.

3. No século XIX, Brillant Savarin lançou o seu livro *Fisiologia do Gosto*, analisando a chegada de grandes chefs que foram eliminados da casa de nobres por conta da Revolução Francesa e começaram a abrir restaurantes em Paris. Ele diz que a descoberta de um novo prato causava mais alegria que a descoberta de um novo planeta.

Sobre as novas formas de manifestação da gastronomia no século XX, é correta a alternativa:

- a) Declinou a ideia do *slow food*.
- b) Emergiu a separação entre comidas e bebidas como campos diferentes.
- c) Declinou o uso de pratos clássicos.
- d) Declinou o uso de alimentos orgânicos.
- e) Emergiu comidas muito condimentadas.

Referências

BRILLAT-SAVARIN, Jean-Anthelme. **A fisiologia do gosto**. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Companhia das Letras, 1825.

CASTELLI, Geraldo. **Hospitalidade**. São Paulo: Saraiva, 2005.

CHON, Kye-Sung; SPARROWE, Raymond T.; MIRANDA, Ana Beatriz. **Hospitalidade – Conceitos e Aplicações**. São Paulo: Thomson Pioneira, 2003.

DAYAN, Elie Ibrain. **Restaurante: técnicas de serviço**. Caxias do Sul: EDUCS, 1990.

FRANCO, A. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia**. São Paulo: SENAC, 2001.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: SENAC, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Industrial Anual (PIA)**. Disponível em: <<https://goo.gl/svCx2F>>. Acesso em: 7 out. 2017.

LEAL, Maria Leonor de Macedo Soares. **A história da gastronomia**. Rio de Janeiro: Sena, 2005.

MONTANARI, M. **História da alimentação**. Tradução de Luciano Vieira Machado e Guilherme J. F. Teixeira. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

MONTANARI, Massimo. **Comida como Cultura**. São Paulo: Senac São Paulo, 2008.

História e cultura na gastronomia internacional

Convite ao estudo

Caro aluno, vamos embarcar na segunda unidade deste livro didático, na qual você poderá aprimorar seus conhecimentos sobre história da gastronomia internacional. Vamos falar da França, da Itália, da Espanha, de Portugal e do Mediterrâneo.

A realeza francesa entendeu muito bem que a imagem da sua civilização também passou pelas artes da mesa. O reino da França teve uma influência extremamente forte em nível europeu. A alta cozinha era praticada em Versalhes, mas, gradualmente, o modelo se espalhou nos outros estratos sociais. O mundo, por fim, conheceu a gastronomia Francesa e foi inspirada por ela.

Já a Itália não se uniu até o final do século XIX. O país era composto de mini estados, cada um com sua própria cozinha. Na mesma época os chefs franceses já estavam codificando suas práticas culinárias e as exportando. Em 1651, apareceu *Le Cuisinier françois*, um livro de receitas. Dois anos depois foi traduzido para o inglês e depois propagado por toda a Europa. O modelo francês estava configurado e se espalhando pelo mundo todo, e ter um chef francês estava na moda.

Essa hegemonia durou até os anos 1970 e 1980. A globalização aconteceu na gastronomia, todas as influências circularam muito rapidamente e a cozinha francesa deixou de ser a única. Continuou, no entanto, sendo a primeira e uma referência, especialmente nas escolas de gastronomia e hoteleiras.

Os domínios culinários de Portugal e Espanha, do mesmo modo, começaram no século 15, quando seus exploradores

estabeleceram uma rota de especiarias muito útil a partir de sua terra natal, ignorando a África e indo até a Índia. Viajantes intrépidos introduziram o resto do mundo em uma verdadeira variedade de temperos orientais, incluindo canela e pimenta.

Esses comerciantes não se limitam a especiarias. Eles trouxeram limões e laranjas do Oriente para a Europa, bem como café etíope para os americanos, especialmente para o Brasil. Eles transportaram cultivos, como milho, batatas e pimentas, das Américas por todo o mundo.

Ao mesmo tempo, quando os marinheiros atravessaram os oceanos, suas próprias tradições culinárias começaram a se infiltrar nos países que visitaram e colonizaram. O fermento de porco português inspirou o curry de vindaloo indiano, enquanto os bolinhos de peixe e vegetais fritos deram origem ao tempura japonês. Os cremes e o bacalhau de pastelão doce também apareceram em cozinhas na Espanha, na França e na Itália.

Do mesmo modo, os portugueses influenciaram fortemente as bebidas em todo o mundo. O vinho verde e os vinhos aguardentados da ilha de Madeira e o vale do Douro, no norte do país, seduziram enófilos. Com altos níveis de álcool, eles foram consumidos como aperitivo, vinho de sobremesa e digestivo.

A cozinha mediterrânea, em geral, se espalhou pelo mundo. Veja como em qualquer canto do mundo as maravilhas Árabes estão presentes. Claro que essa comida não faz parte só da porção mediterrânea, mas também do Oriente Médio.

E para ajudar você a conciliar todas essas informações, vamos analisar a situação de Mônica e Rodrigo, alunos do segundo semestre do curso de gastronomia, que estão curiosos com algumas declarações do famoso Chef Michel Brás, de quem leram uma entrevista no caderno paladar do jornal Estadão, edição novembro de 2014.

Este é um chef francês muito influente e bem famoso,

inclusive por ser reconhecido por chefs importantes como Ferran Adrià a Alex Atala – um dos maiores nomes da gastronomia e uma referência incontestável, já que muitos dos seus pratos são reproduzidos e recriados no mundo todo. Ele fez declarações reveladoras de como percebeu as influências culturais. Os estudantes não esperavam ler que o chef não se incomodava em ter seu prato copiado, pelo contrário, isso para ele era um sinal de reconhecimento. Ele contou na revista que o *coulant au chocolat* (o que aqui ficou conhecido como *petit gâteau*) também deu a volta ao mundo, todos se dizem criadores, apesar da criação ser dele.

Após ler a entrevista, os estudantes se questionaram: quais seriam os países mais influentes no mundo da gastronomia? Quais as técnicas, ingredientes e legados desses países para o resto do mundo? Esses países influenciadores também possuem traços culturais herdados de outras nações?

Com todos os conhecimentos que irá adquirir, no final desta unidade você estará apto para elaborar um guia dos principais pratos da cozinha Francesa.

Vamos juntos nesta unidade entender todo esse processo!

Mãos na massa!

Seção 2.1

História da gastronomia: Itália e França

Diálogo aberto

Mônica e Rodrigo estão muito interessados em criar uma coluna na revista eletrônica da instituição de ensino superior em que estudam. Nessa coluna os temas seriam sobre gastronomia e, para isso, resolvem aproveitar o recente interesse sobre “termos” usados na culinária, como roux e brunoise, que, provavelmente, foram herdados do Francês, e al dente e técnica de Risotto, que, provavelmente, foram herdados da Itália.

Assim, partem para uma pesquisa intensa sobre esse assunto, percebem que a Toscana, sobretudo, foi o centro cultural da Europa por muitos anos, mas, para deixar o primeiro artigo da coluna de gastronomia da revista um pouco mais interessante, precisam desvendar alguns pontos, como: As tradições culinárias eram importadas e exportadas? Qual a influência da tradição árabe? Como a França e a Itália conseguiram uma gastronomia com influência mundial? Ao longo da história, a Itália ficou menos importante? O comércio de especiarias entrou em decadência e a França tomou a dianteira no século XVII? Relacionar todos esses fatos e criar uma leitura dinâmica e educativa se tornou um desafio para a dupla. Vamos ajudar!

Não pode faltar

Aspectos gerais Culturais e Históricos da gastronomia na França e Itália

O Parlamento Europeu atualmente se reúne e constantemente se debruça em pensar sobre a gastronomia, pois está intimamente ligada ao turismo, e esse setor é forte para a economia desses países.

O parlamento também se empenha em fornecer informações alimentares aos consumidores. Considerando que o estado de saúde e bem-estar da população, presente e futuro, são condicionados pelo tipo de nutrição, portanto, pelo tipo de agricultura, pesca e gastronomia. Órgãos como a Organização Mundial de Saúde (OMS)

consideram também a educação como uma área significativa para transmitir conhecimentos e práticas teóricas em saúde, nutrição e práticas alimentares.

As nações europeias se orgulham de sua gastronomia. Entendida de maneira ampla como um conjunto de conhecimentos, experiências, arte e artesanato que permite comer de forma saudável e agradável. A gastronomia, sobretudo, faz parte da identidade desses povos e é um elemento essencial do património cultural europeu e dos Estados-Membros.

A União Europeia, nesse sentido, promoveu e continua promovendo a identificação e proteção internacional de indicações geográficas: denominações de origem das especialidades tradicionais e dos produtos agroalimentares. Isso, na verdade, expressa-se por rótulos e regulamentações que garantem que um produto bruto ou processado tenha autenticidade e sua tipicidade preservada a partir de sua origem geográfica.

Esta menção garante um vínculo íntimo entre o produto e o terroir, ou seja, toda gama de atributos que se manifestam no produto. Imagine um queijo ou um vinho que só pode ser produzido mediante o leite e a uva de uma região bem específica. Isso acontece porque determinadas características, tais como altitude, relevo, solo, águas e clima são encontradas somente naquela localidade. Mais do que isso, a maneira como o homem lida com todos esses fatores se exprime naquela cultura em deliciosos produtos locais.

A Denominação de Origem Protegida (DOP) é a sigla que encerra esse assunto, os Franceses, por exemplo, nomeiam de AOC (Appellation d'Origine Contrôlée). Tudo isso começou na década de 1930, o objetivo desta ideia era a supervisão do Ministério da Agricultura implementar sinais de identificação de origem e qualidade.

Mais adiante, em 1992, a Comunidade Europeia criou o IGP (Indicação Geográfica Protegida) e, depois, em 2006, estabeleceu-se um regime de proteção comunitária em conformidade com os requisitos da Organização Mundial do Comércio (OMC).

Só para ilustrar a dimensão da organização, quando falamos em azeites, por exemplo, na França existe o Azeite da Provence, que é produzido em um terroir diferente daquele que é produzido em Nice, além dessas duas regiões há mais cinco outras localidades

que são reconhecidas na produção desse tipo de óleo. Já na Itália, falamos de DOP (Denominazione di Origine Protetta): lá existem 32 regiões declaradas que se diferenciam entre si em diferentes tipos de azeitonas, com manejos diferentes, que produzem óleos totalmente diferentes. Ao experimentarmos, por exemplo, um azeite do Lázio (DOP Sabinade) notaremos muitas diferenças do azeite Siciliano (DOP Valli Trapanesi).



Exemplificando

O Camembert da Normandia é um queijo francês originário da Normandia que recebeu AOC 1983. Ele pertence à família de queijos macios com uma crosta aveludada. É feito a partir de leite cru, produzido por vacas de raça Norman que pastoreiam mais de 6 meses no ano. São apresentados em formato cilíndrico com diâmetro entre 10 a 12 cm e com altura de 3 cm aproximadamente. Depois de enformados, os queijos são pulverizados externamente por fungos do gênero *Penicillium*.

O nome da vila de Camembert, localizada a cerca de trinta quilômetros ao sul de Lisieux, dá o nome a esse produto. Isso quer dizer que se simularmos todas as condições de terroir para produzir esse tipo de queijo em outro lugar que não seja essa vila, mesmo que resultasse um produto muito parecido ou praticamente igual, ele não poderia ser considerado Camembert. O mercado, neste caso, comercializa esses produtos muitas vezes com o título de Tipo Camembert. O mesmo acontece com outros queijos e produtos alimentícios.

Gastronomia França I

O modelo de alimentação francesa, como pode ser definido hoje, recai principalmente em três critérios: a importância do gosto, as práticas sociais de convivência e as regras que condicionam a ingestão de alimentos. Hoje, as fortes tendências deste modelo francês são reunidas em torno de cinco pontos centrais: três refeições principais por dia e refeições tomadas em horários relativamente fixos e comuns a todos; tempo de preparação relativamente longo e horário das refeições; uma refeição estruturada por 2 ou 3 componentes tomados em ordem (entrada, depois prato principal, depois queijo e/ou sobremesa); uma grande ênfase no gosto da comida; e uma intervenção de saber fazer transmitida pela experiência.

A partir deste modelo de comida nasce o que é usado para chamar a gastronomia francesa. Aparenta como um "reconhecimento", uma "valorização" e uma "verbalização" de um modelo alimentar francês que foi moldado ao longo do tempo, da Antiguidade à Modernidade, passando pela Idade Média e a Iluminação, trazendo-nos todas as regras da "boa comida" que conhecemos hoje. Na França, rejeita-se categoricamente a ideia de que o ato alimentar pode ser reduzido somente à sua dimensão nutricional.

A gastronomia francesa é uma cozinha extremamente diversificada e de renome. Também é óbvio que é uma cozinha que evoluiu ao longo do tempo é notada no ambiente profissional (grandes restaurantes, hotéis). Tanto é assim que o termo *nouvelle cuisine* ("nova cozinha") tem sido utilizado pelo menos duas vezes na história da culinária francesa. Foi usado nos anos 1880 e 1890 para descrever a cozinha de Escoffier. Os jornalistas gastronômicos, Henri Gault e Christian Millau, resgataram o termo durante os anos 1960 e 1970 para descreverem a cozinha de Paul Bocuse, Jean e Pierre Troisgros, Michel Guérard, Roger Vergé e Raymond Oliver. O trabalho desses chefes fez parte de uma certa revolta em relação à "ortodoxia" da cozinha de Escoffier. Essa última *nouvelle cuisine* teve repercussão não só na gastronomia francesa, mas também em outros povos, já que nesta época a cozinha e as técnicas francesas já eram modelo para muitas nações.

A primeira delas é a rejeição de complicações excessivas na cozinha. O tempo de cozimento da maioria dos peixes, frutos do mar, caça, vitela, vegetais verdes e patês também são bastante reduzidos para preservar seus sabores naturais e sobretudo a textura. O uso de cocção a vapor é, portanto, amplamente desenvolvido neste novo estilo. A terceira característica é o uso dos ingredientes mais frescos possíveis. Em quarto lugar, as marinadas de carne são pouco utilizadas, em quinto molhos grossos, como molho espanhol e molho béchamel, são descartados para temperar. Os chefs da *Nouvelle Cuisine* são inspirados mais pelos pratos regionais do que pelos pratos da alta gastronomia. Novas técnicas e equipamentos modernos também são adotados.

Em reação a algumas das extravagâncias mais ricas e mais calóricas da cozinha francesa clássica, a *Nouvelle Cuisine* procurou enfatizar os sabores, texturas e cores naturais dos gêneros alimentícios. Citando a insalubridade de uma dieta pesada em gorduras, açúcares, amidos

refinados e sal minimizou o uso desses ingredientes. A nova cozinha também foi influenciada pela apresentação do estilo japonês de alimentos.

Ao retornarem do Japão, em 1973, os famosos chefs vanguardistas desse movimento: Paul Bocus, Pierre Troisgros e Louis Outhier tiveram a ideia do menu degustação, uma série de pratos similares à fórmula da cozinha kaiseki de Quioto. Mais tarde, foi após uma viagem ao Japão que Henri Gault e Christian Millau lançaram a ideia de Nouvelle Cuisine.

Gastronomia França II

O que é notável na França é a diversidade e a multiplicidade de especialidades culinárias. Cada região é dotada de especialidades e receitas próprias. Isto é explicado pela presença de produtos locais da agricultura na região. Esses produtos do solo trazem uma espécie de dinamismo econômico da região e sua produção faz viver seus habitantes. Assim, cada região é única e tem sua própria identidade culinária.

Vamos tentar fazer um inventário das especialidades francesas regionais e identificar algumas especialidades típicas dessas regiões, não pretendemos representar todas as especialidades e nem mesmo as regiões, mas apenas algumas mais expressivas. No entanto, existem muitas outras.

Alsácia

A Alsácia é uma das mais belas regiões da França. Os pratos, muitas vezes copiosos, podem ser acompanhados por vinho branco às vezes muito frutado (como o Gewurztraminer). As mais famosas especialidades alsacianas são La Flammekueche, uma massa fina tradicionalmente decorada com cebolas e bacon. O Baeckeo, um prato composto de carnes, legumes e batatas que requer várias horas de cozimento. O Kouglouf, um tipo de brioche e também o Pão de gengibre.

Borgonha

Grandes vinhos como Chablis, Nuits-Saint-Georges ou le Pouilly acompanham os pratos regionais, destacam-se o Escargot da Borgonha acompanhado de manteiga de salsa. E Le Boeuf bourguignon, prato de

carne bovina primeiro marinado em vinho tinto da Borgonha.

Bretanha

Destaca-se a lagosta, a panqueca de trigo sarraceno e o cordeiro da baía de Mont-Saint-Michel. O cordeiro pasta a grama, periodicamente coberta pelo mar, o que dá um sabor iodado à carne.

Champagne-Ardenne

É a região do Champagne, esta bebida acompanha vários pratos La Baïenne, batatas cozidas no vapor com cebolas cozidas em caçarola.

Lorraine

Quiche Lorraine, guarda de bacon. As Bergamotas de Nancy, doces quadrados, translúcidas e planas perfumadas com óleo essencial de bergamota.

Midi-Pyrenees

Foie Gras de pato. A trufa preta, provada em omelete. Muitos queijos: Roquefort, Bleu des Causses, Tomme des Pyrénées e Rocamadour.

Gastronomia Itália I

A cozinha italiana é hoje uma instituição em nível internacional. É apreciada pela sua simplicidade, qualidade e escolha de matérias-primas. No entanto, é impróprio falar em uma só culinária italiana no sentido mais amplo, certamente há alguns pratos regionais que, por sua tipicidade, tornaram-se um símbolo da gastronomia italiana, como a pizza napolitana ou o canolli siciliano. Essas receitas, apesar de terem ganhado o mundo, caracterizam apenas uma área geográfica. E até mesmo na preparação de pratos típicos de uma região específica há diferenças, muitas vezes profundas.

A peculiaridade da cozinha regional está intimamente ligada ao território e ao ambiente humano, aos aspectos tradicionais e simbólicos que dão a alguns pratos a tipicidade do lugar em detrimento das características do produto da indústria alimentar. Muitos produtos que antes eram encontrados em áreas restritas podem ser encontrados em qualquer lugar: o pistache Bronte também pode ser encontrado nas prateleiras dos supermercados da Emília e não apenas na Sicília. Este

fenômeno também é atribuível às migrações que atingiram a península italiana, resultando em homogeneização em nível culinário e, por outro lado, geraram perda progressiva de memória histórica ligada à preparação de alguns pratos.

Importante ressaltar que antes da Unificação Italiana, que se completou em 1870, o território Italiano, como conhecemos hoje, era desfragmentado e não havia um espírito único de nação Italiana. Assim, a sociedade da atual Itália era marcada por pequenos estados, como o Grão-Ducado da Toscana, o Piemonte dentro do Reino da Sabeia, além de outros. Sem contar o mosaico dos territórios do sul, com uma capital, Nápoles, e o Reino das duas Sicílias.

Mesmo hoje, depois do estado Italiano consolidado, ao visitar as províncias ou regiões nota-se os diferentes sotaques, vinhos e azeites regionais, além de sabores muito diferentes e hábitos completamente distintos. A Toscana foi a região em que a renovação da arte culinária ocorreu durante o século XIV, quando a transição da culinária popular para a experimentação de uma gastronomia, que seria criada em toda a Europa, foi elaborada pelos altos burgueses, que perceberam a fortuna econômica das cidades.

Com a chegada à ilha no século IX, os árabes revolucionaram os hábitos alimentares sicilianos, iniciando uma das cozinhas mais ricas e mais procuradas do mundo. Embora tenham passado quase mil anos, os sinais dessa dominação ainda são visíveis hoje. Elas ultrapassam as cúpulas vermelhas típicas da arquitetura. As principais influências se dão na tradição culinária, filha da feliz fusão de duas culturas diferentes, certamente é um dos legados mais importantes que esse período transmitiu. Além das novas técnicas agrícolas e de pesca, os árabes importaram para a Sicília toda uma série de culturas que revolucionaram a comida da ilha. Do arroz ao macarrão, passando pelas laranjas, aspargos e pistache, muitos elementos novos remaneceram nas mesas da ilha, permitindo que os sicilianos desenvolvessem a mais procurada cozinha do mundo.

O prato "Pasta chi Sardi", uma das mais famosas tradições sicilianas, nasceu de um cozinheiro árabe. Durante uma campanha militar em Siracusa, as tropas do general encontravam-se em condições precárias com escassez de alimentos. O cozinheiro do exército então foi forçado a cozinhar uma refeição com o pouco que ele conseguiu recuperar. A partir de uma massa clássica com sardinha, adicionamos funcho

selvagem, pinos e açafrão, combinando peixe, vegetais e carboidratos deu origem ao primeiro prato "mar e montanha" registrado na história.

Os doces foram talvez as receitas em que os árabes deixaram sua maior marca. Basta pensar em cerca de duzentas variedades de iguarias culinárias, quase todos são caracterizados por estes quatro ingredientes: mel, ricota, amêndoas e pistache. O uso dos dois últimos se espalhou para a Sicília logo após a chegada dos árabes. Eles merecem um capítulo além dos sorvetes. Os sicilianos tornaram-se famosos, tanto que, na Renascença, o sorvete da ilha tornou-se o mais procurado na Europa. Mais tarde Catarina de Médici seria responsável por levar algumas dessas delícias e outras técnicas civilizadas.

Gastronomia Itália II

Vamos tentar aqui fazer um inventário das especialidades Italianas regionais e identificar algumas especialidades típicas dessas regiões. Não pretendemos representar todas as especialidades e nem mesmo as regiões, mas apenas algumas mais expressivas; no entanto, existem muitas outras.

Valle d'Aosta

Mantém fronteira com a França e com a Suíça. Possui o bacalhau, o leite alpino e os queijos de montanha (Fontina, Toma di Gressoney, Reblochon). A especialidade de queijo mais famosa é Fonduta (versão Valdotaíne do fondue de queijo). A Polenta também é uma especialidade, bem como os chocolates.

Piemonte

É uma das regiões mais ricas da Itália em termos de variedade gastronômica e enológica. Grissini, risotos, trufa branca de Alba e as avelãs do Piemonte. A quantidade de queijo é muito numerosa: nove possuem a Designação de Origem Protegida (incluindo Robiola, Bra, Toma Piemontese). Quanto aos vinhos, a região é conhecida pelos famosos Barolo, Barbaresco, Barbera e Moscato d'Asti.

Lombardia

É a região que produz mais arroz na Europa devido à planície do Rio Po, onde são conhecidos os Risottos. O mais conhecido

é, sem dúvida, o Risotto alla Milanese, que tem como ingrediente principal o açafrão (daí sua cor amarela). A região é muito rica em charcutaria: é a pátria do Salami, destaca-se também a Bresaola e Pancetta. Gorgonzola é o queijo mais famoso da região. Milão é o local de nascimento do famoso Panettone, uma especialidade de final de ano, e da Colomba. Amaretto é um licor de amêndoas, uma especialidade da mesma cidade. O vinho mais famoso da Lombardia é o espumante Franciacorta.

Trentino-Alto Ádige

Esta região ao norte da Itália faz limite com a Áustria e a Suíça, a Polenta é a especialidade mais famosa da região, muitas vezes servida com carne de porco, incluindo salsichas locais. Sopas e minestrone (com cevada ou macarrão) são muito apreciadas. Consistente, como é o caso da vida nas montanhas, a carne defumada é uma especialidade. Possuem muitos tipos de pães, a cultura austro-húngara obriga acompanhá-los com carnes frias e queijos.

Veneto

Uma área bem conhecida, graças também a Veneza. Em nível gastronômico, a história é rica em invenções culinárias: o Carpaccio nasceu no Harry's Bar em Veneza. Peixes e frutos do mar também estão muito presentes. O Risotto al nero di seppia é uma antiga receita veneziana, assim como Pasta e Fagioli. Os queijos são de caráter: o Asiago o Schiz, o Taleggio ou o Trevigiano Ubriaco. No lado do vinho, os vermelhos mais conhecidos são: Valpolicella e o Prosecco.

Emilia Romagna

Rica em itens de charcutaria, é famosa por produzir: o Prosciutto di Parma, a Mortadela, o Salame Felino, o Coppa, o Pancetta, o Culatello di Zibello e o Zampone. Especialidades como Gnoccho fritto ou Piadina são acompanhamentos perfeitos para queijos e queijos locais (o famoso Parmigiano ou Grana Padano, por exemplo). Há também macarrão recheado com creme, como Tortelli ou Capelletti, no forno como Lasanha, ou com molho de carne como Spaghetti alla bolognese. O macarrão de batata,

Garganelli, Strozzapreti ou Maltagliatti também são especialidades. O vinagre balsâmico vem desta região. O vinho mais conhecido da região é o Lambrusco, vinho tinto espumante ou seco.

Ligúria

Uma área estreita do litoral, alinhada com colinas e montanhas. Traz para a gastronomia especialidades de peixes, mas também muitos vegetais, ervas aromáticas e o famoso Pesto com manjerição, azeite, pinos e queijo. A massa típica seca é o Trofie e Trenette (ideal com pesto de manjerição ou com batatas e feijão). O azeite da Ligúria (azeitonas de Taggiasca) é conhecido pela sua delicadeza de sabor. Os filetes de atum (Musciamè) e o Bottarga também são especialidades muito famosas. Há também os famosos biscoitos de amêndoas Amaretti di Sasello.

Toscana

Uma das especialidades famosas da Toscana é a cultura da azeitona. Produz o mundialmente famoso azeite extravirgem. Os antepastos são, muitas vezes, baseados em patês, Crostini (fatias de torrada), brusquetas e vegetais com azeite. Há também a Bistecca alla fiorentina. Trufas e açafrão também são produtos proeminentes no terroir toscano. O queijo de ovelha Pecorino também é uma especialidade bem conhecida da Toscana. As sobremesas mais famosas são os biscoitos Cantuccini. Do lado dos vinhos, há variedade de uvas Sangiovese, Chianti e Chianti, Brunello di Montalcino.

Úmbria

Uma das poucas regiões italianas sem acesso ao mar que possui um azeite muito prestigiado. A famosa Trufa Negra de Norcia ou Spoleto é uma das especialidades usada nas massas, como é o caso do Tagliolini com trufas. A cozinha é, muitas vezes, feita com carne: cordeiro ou porco, que dão origem a várias especialidades, como a Porchetta, o Prosciutto di Norcia, Capocollo e o Coppa, Mortadela. Os lagos da Úmbria são ricos em trutas e carpas, peixes que são todos encontrados em uma sopa de peixe local.



Já percebemos que a alimentação não é apenas uma forma de arte de elite baseada na preparação cuidadosa dos alimentos, ela também reflete o reconhecimento do valor das matérias-primas. A gastronomia está intimamente ligada às práticas agrícolas das várias regiões europeias e do mundo. A Itália e a França têm muito a ensinar aos brasileiros no que se refere ao reconhecimento de nossas cachaças, queijos e linguiças. Ao diferenciar, catalogar e proteger através de normatizações e denominações de origem, esses produtos passam a gozar de mais prestígio, e beneficiam aqueles que os produzem.

Lazio

É a região que rodeia Roma, a capital italiana. Spaghetti alla carbonara é uma das especialidades da região, assim como o Buccatini all'amatriciana e o Penne all'arrabiata (o "rabioso"). As sopas de macarrão – o Minestrone – têm como base vegetais locais (por exemplo: grão-de-bico com alecrim, alcachofras violetas romanas). Muitas especialidades são baseadas em carne de porco: bacon (Pancetta), bochecha de porco (Guanciale), porco assado (Porchetta). É também uma área de produção de Mozzarella di Bufala (leite de búfala), Ricotta romana e Pecorino romano (com leite de ovelha). A Ricotta serve como ingrediente para tortas com frutos secos. A costa sul, em direção à fronteira com a Campânia, é o lugar das especialidades de peixe e marisco: linguados, lagosta, lulas, mexilhões e camarões.

Puglia

A região é a maior produtora de azeite da Itália. Os vegetais são os principais ingredientes da gastronomia. A Puglia é considerada o celeiro da Itália: o trigo duro feito de sêmola de macarrão é de excelente qualidade. A massa local de Orecchiette ou Troccoli é frequentemente servida com vegetais, como berinjelas, brócolis ou abobrinha. Há também Panzerotti ou Calzoni, cheio de carne, ovo e queijo. Carnes brancas, aves, coelhos e aves de caça são mais comuns do que as carnes vermelhas. Peixe e marisco (mexilhão, ostras, pequeno polvo, anchovas, sardinhas) também estão presentes ao longo desta extensa costa. O queijo mais famoso da Puglia é Mozzarella Burrata, uma mistura cremosa de muçarela de vaca e creme.

Campanha

É uma região rica em história e, portanto, em gastronomia. Os Italianos dizem que a Pizza nasceu em Nápoles, dizem que lá são produzidos os melhores tomates do mundo (o San Marzano, por exemplo). Muitos peixes e frutos do mar também compõem os menus da área, como Spaghetti alle cozze (mexilhão), Zuppa di frutti di mare (sopa de frutos do mar) ou Baccalà alla napoletana (bacalhau com tomate). Os queijos incluem o famoso Mozzarella di buffala. Há também o delicioso licor Limoncello, com base de limão.

Calábria

A gastronomia local proporciona um lugar privilegiado para frutas (figos, cedras), legumes (berinjelas e cebolas, especialmente, mas também há pimentas, tomates e azeitonas) e cogumelos. Essas especialidades costumam acompanhar as massas ou são parte integrante das receitas típicas (berinjelas alla parmigiana, com tomates e parmesão). É um cozimento frequentemente muito picante de pimenta.

Sardenha

A tradição de macarrão está bem estabelecida na Sardenha: Gnocchetti ou Malloreddus (nhoque com sêmola de trigo duro e açafrão), Culurjones ou Angiulottus (raviolis com ricotta, limão e manjerição ou batatas). Os queijos, como Pecorino Sardo, Ricotta ou Fiore, são distinguidos pelo seu gosto devido a uma erva de alta qualidade. O pão local, o painel Carasau, muito fino e redondo, é um acompanhamento perfeito para esses queijos. Os produtos do mar incluem lagosta (Aragosta) e/ou Bottarga.

Sicília

A Sicília oferece uma gastronomia rica e variada, cheia de sol. As influências dos ocupantes árabes, espanhóis, gregos ou normandos ainda são palpáveis em sua cozinha, com perfumes encantadores. É uma terra rica em produção e processamento de cítricos (o vulcão do Etna é muito fértil), além dos pistaches, avelãs, amêndoas, tomates de Pachino, berinjelas, alcaparras e azeitonas. Os frutos do mar também estão muito presentes, enquanto o consumo de carne é pequeno: destacam-se sardinha, atum e anchovas. Os sorvetes são bem famosos. As amêndoas

estão muito presentes na forma de leite (latte di mandorla), creme (Bianco mangiare) ou gelo (Gelo di mandorle). Entre as sobremesas estão os famosos Cannoli. O clima siciliano também permite que os vinhos sejam incomparáveis e frutados. É a terra dos vinhos doces Marsala e Moscato.



Assimile

"*Terroir*: Qual é a tradução/interpretação mais correta deste termo francês muito usado na gastronomia e no mundo dos vinhos? Sabemos muito bem que não podemos restringir esse termo à terra/território. *Terroir* significa algo que inclui e ultrapassa o sentido de clima, vegetação, solo, precipitação, altitude. No termo *terroir* também vem o aspecto humano, entendido como história, cultura, tradição."



Pesquise mais

Pesquise mais sobre nouvelle cuisine no link a seguir: disponível em: <<https://goo.gl/TFhSuT>>. Acesso em: 28 jan. 2018.

Sem medo de errar

Para ajudar Mônica e Rodrigo, percebemos que a Toscana foi a região em que a renovação da arte culinária ocorreu durante o século XIV, quando a transição da culinária popular para a experimentação de uma gastronomia, que seria criada em toda a Europa, foi elaborada pelos altos burgueses, que perceberam a fortuna econômica das cidades.

Com a chegada à ilha no século IX, além das novas técnicas agrícolas e de pesca, os árabes importaram para a Sicília toda uma série de culturas que revolucionaram a comida local. Do arroz ao macarrão, passando pelas laranjas, aspargos e pistache, muitos elementos novos remanesceram nas mesas da ilha, permitindo que os sicilianos desenvolvessem a mais procurada cozinha do mundo. Por outro lado, os sicilianos tornaram-se famosos, tanto que, na Renascença, o sorvete da ilha tornou-se o mais procurado na Europa. Catarina de Médici seria responsável por levar algumas dessas delícias e outras técnicas civilizadas para a França.

Por sua vez, a gastronomia francesa foi influenciada e influenciou

mais adiante a gastronomia mundial através de um modelo que foi aperfeiçoado ao longo do tempo, da Modernidade, passando pela Idade Média e o Iluminismo, trazendo-nos todas as regras da "boa comida" que conhecemos hoje. Na França, rejeita-se categoricamente a ideia de que o ato alimentar pode ser reduzido somente à sua dimensão nutricional, o mundo aprendeu de certo modo esses valores.

Com todas essas dicas e a leitura desta seção, você já consegue criar um texto empolgante e dinâmico, assim garantindo um artigo para Mônica e Rodrigo publicarem na revista eletrônica.

Avançando na prática

François e o champagne de seu avô

Descrição da situação-problema

François nasceu no Brasil, mas os seus pais são franceses. Sempre que pode vai à França para visitar sua família e, principalmente, o querido avô Messieurs Artus. Desde muito pequeno ele escuta o avô falando dos champagnes de sua região, alertando o neto de que nem todos os vinhos espumantes podem ser chamados assim. François está realmente curioso e quer entender um pouco mais da história desse vinho e quais são as características de uma bebida que garantem que ela possa ser chamada de champagne. Você lembrou dos conceitos de *terroir* e pretende ajudar seu amigo nesta pesquisa, mas em troca quer que ele lhe traga um champagne da próxima vez para tomarem juntos!

Bom brinde!

Resolução da situação-problema

Grandes amantes dos vinhos, os romanos, eram especialistas no cultivo da videira. Eles conseguiram detectar as costelas mais favoráveis para as videiras, escolher solos bem drenados, terrenos expostos ao sol, para adaptar variedades resistentes ao rigor do clima.

Na Idade Média, os vinhos de champanhe apresentavam naturalmente uma efervescência leve e efêmera, devido à fermentação incompleta do mosto.

Alguns monges do mosteiro, como o famoso Dom Pérignon, da abadia de Hautvillers, transformaram a produção gradativamente com know-how preciso. Eles selecionaram as uvas de diferentes proveniências para obter vinhos melhor equilibrados.

Porque o Reino da França nasceu em Reims com o batismo de Clovis, o vinho de Champagne foi inicialmente associado ao rei e à nobreza, tornando-se o vinho dos sacramentos e o "vinho dos reis". Quando os vinhos de Champagne se tornaram efervescentes, no final do século XVII, ganharam sucesso imediato com cabeças coroadas, nobres e pessoas ricas. Desde o início do século XIX as casas começaram a oferecer Champagne, em todo o mundo, à elite aristocrática.

Champagne representa a cultura francesa, ideias liberais, o espírito francês. Ao longo do século XIX, com a prosperidade e o desenvolvimento dos festivais, sua influência cresceu com novos públicos, sempre muito elitista. Champagne é o vinho da alegria e da celebração. E o mito não foi negado no início do século XX, com a Belle Époque, a época dourada do champagne, nem depois, nos anos vinte.

O clima particular do *terroir* de Champagne é distinguido por sua situação geográfica na latitude norte e por sua dupla influência climática, oceânica e continental. A característica calcária do solo fornece à videira, juntamente com o relevo e a insolação, características únicas para o *terroir* Champagne.

Faça valer a pena

1. No final dos anos 1960 um vento de liberdade e novidade começa a explodir na sociedade francesa. Foi nessa época que Paul Bocuse, Pierre e Jean Troigros e Michel Guerard começaram seu aprendizado. Até então as receitas de Escoffier, gravadas no mármore, eram seguidas à risca, os cozinheiros eram apenas executantes presos nas cozinhas. Ao mesmo tempo, a imprensa gastronômica estava evoluindo, tornou-se mais popular, nasceram revistas especializadas e o casal Gault Millau trouxe a nova cozinha para o palco.

O movimento retratado se refere a qual momento histórico e mudança na cozinha?

- a) Guerra Franco-prussiana e a inventividade dos chef.
- b) A queda da Bastilha e o uso de molhos muito fortes.

- c) A Nouvelle Cuisine e a noção de uma comida mais saudável.
- d) A Unificação Italiana e a fusão da gastronomia árabe no sul.
- e) A Revolução Francesa e o encurtamento da cocção de vegetais.

2. Na Itália se come realmente muito bem, há uma enorme diversidade entre as regiões. Existe uma ideia equivocada que além da pizza e pasta não se encontra muito mais. Puro engano, a gastronomia italiana nos brinda com muitas outras delícias, repletas de sabores e aromas. O Império Romano foi famoso por seus banquetes, suculentos manjares eram levados de outros países: ostras de costas galegas, os melhores patês procedentes de aves francesas ou deliciosa confeitaria árabe, tudo isso regado com os melhores vinhos.

Quais os produtos abaixo são heranças dos árabes?

- a) Laranja e pistache.
- b) Melão e berinjela.
- c) Feijão azuki e morangos.
- d) Tomate e aspargos.
- e) Batatas e limão.

3. Gosto ou/e elegância? Na cozinha também há diversas revanches. Veja, por exemplo, França e Itália, ambas as gastronomias estão entre as melhores do mundo, mas não pelas mesmas razões. Para a França, muitas vezes pode ser importante as montagens sofisticadas, para a Itália, o frescor e a simplicidade dos produtos.

São produtos típicos das regiões da França e Itália, respectivamente:

- a) Brie e Grissini.
- b) Prosecco e Champagne.
- c) Pancetta e Cassoulet.
- d) Charque e Talegio.
- e) Lambrusco e Charque.

Seção 2.2

História da gastronomia: Península Ibérica

Diálogo aberto

Mônica e Rodrigo conseguiram a sonhada coluna na revista eletrônica da faculdade, e estão motivados a entender mais sobre influências no Universo Gastronômico. Apostaram, desta vez, em pesquisar um pouco mais sobre Portugal e Espanha. Como será que esses países influenciaram outras culturas? E será que eles foram influenciados por outras culturas também? Ajude nossos amigos a desvendar essas influências!

Não pode faltar

Aspectos Culturais e Históricos da gastronomia na Península Ibérica

A Península Ibérica está localizada no continente europeu, entre o Mar Mediterrâneo e o Oceano Atlântico, e está ligada ao continente com divisas ao noroeste. As paisagens nesta região mudam de tempo em tempo, indo das costas para as grandes cadeias montanhosas, onde mesmo no verão a neve ainda está presente. As temperaturas podem constituir uma diferença de quase 20 °C, de acordo com as regiões, o que lhe confere uma das mais diversas fauna e flora da Europa.

Esta riqueza topográfica e climática se reflete na variedade de seus produtos e de sua gastronomia. A lista é longa: azeite, especiarias, frutas e vegetais, queijos e vinhos, produtos de carne de porco ibéricos, como presunto, salsichas e linguiças são de qualidade inquestionável.

Os produtos da terra são tão apreciados quanto os do mar. O litoral grande e variado da Península Ibérica oferece uma grande variedade de produtos de peixe, marisco e algas. Além desta tradição marinha, um verdadeiro conjunto de saberes se destaca neste povo na elaboração de charcutaria desde a era romana.

No final do século 15 os ibérios continuaram a Reconquista na Europa, e embarcaram em uma expansão marítima que os levou ao continente africano, americano e asiático. Eles entraram em contato com diversos tipos de sociedades, e foram confrontados com populações cuja moral, opinião, organização política e social diferem radicalmente das suas. Este encontro cultural rendeu ótimos frutos para a gastronomia.

Nos primeiros contatos com essa nova sociedade as trocas de produtos foram crescentes: ouro, prata, especiarias, alimentos, as trocas se intensificaram cada vez mais. Os ibéricos foram os principais atores dessa primeira globalização proporcionada pelas navegações, pois ajudaram a estabelecer vínculos entre diferentes partes do mundo. São essas conexões e trocas que fizeram a fama de povo destemido que atravessa oceanos em busca do desconhecido. A expansão, como suas múltiplas repercussões religiosas, sociais, econômicas e culturais chegaram à cozinha.

Cozinha da Espanha I

A história da gastronomia espanhola é talvez uma das mais variadas e interessantes do mundo. Desde antes dos romanos a Península Ibérica tem sido influenciada por muitas culturas e regiões, e sua gastronomia evoluiu ao longo dos séculos, com cada nova invasão ou conquista. Ainda hoje a cozinha é uma das mais importantes na divulgação da dieta mediterrânea saudável.

Os romanos contribuíram com azeite e vinho; os árabes com seus diferentes gaspachos, sistemas de irrigação, amêndoas e muitos outros produtos, hoje muito comuns e populares, já os cristãos cooperaram com um dos maiores tesouros da cozinha Espanhola, o presunto cru; este item não seria um dos melhores do mundo não fossem os cristãos.

A dieta mediterrânea é famosa por ser muito saborosa e saudável, e o fato é que isso é amplamente possível por causa dos produtos naturais cultivados e colhidos na região. No entanto, muitos dos ingredientes que hoje são centrais para muitos dos pratos da culinária espanhola não eram conhecidos há 500 anos, como as populares e versáteis batatas, tomates, pimentas e cacau, já que todos foram trazidos para a Espanha após o descobrimento da América.



As tapas são um aperitivo servido na maioria dos bares com bebidas alcoólicas ou não alcoólicas. Elas são sinais da identidade da cozinha Espanhola. O nome tapa vem do fato de que no passado um copo de vinho ou cerveja estava coberto com uma fatia de presunto ou uma fatia de pão, para evitar que as moscas entrassem no copo.

Hoje em dia, as tapas podem ser qualquer coisa, um pequeno sanduíche, uma pequena porção de salada ou outro prato. Muitos bares têm suas próprias especialidades de tapas ou um menu de tapas muito especializado. As tapas quase sempre são resfriadas. As tapas espanholas se espalharam por todo o mundo e são sua identidade.

O cacau, em particular, é um daqueles ingredientes que mudou hábitos alimentares em todo o mundo. É graças, também, à confeitaria espanhola que esse prazer se tornou tão popular em todo o mundo. Eles combinaram o cacau com outros ingredientes para produzir maravilhas como o chocolate com churros, um clássico da cidade de Madri.

A Espanha tem uma rica herança agrícola que inclui todos os tipos de ingredientes. Em particular, é um dos maiores produtores de uvas e azeitonas do mundo. Ambos os produtos são utilizados na produção de outros produtos emblemáticos espanhóis: o vinho e o azeite, os quais são protegidos por várias Denominações de Origem.

Cozinha da Espanha II

Por centenas de anos a Espanha, ou o que seria um dia a Espanha (a maior parte da Península Ibérica), era um lugar pacífico em que os diferentes credos religiosos encontraram tolerância. Judeus, muçulmanos e cristãos viviam nas mesmas áreas urbanas, havia diferenças, mas não havia inimizade entre eles. Isso permitiu que cada uma dessas culturas deixasse seu legado no que hoje conhecemos como culinária espanhola ou dieta mediterrânea, uma das mais variadas do mundo.

É realmente impossível falar sobre cozinha espanhola ou dieta mediterrânea sem enfatizar a importância do rico legado da cozinha Árabe. Grande parte da cozinha atual da Espanha é herdeira da

tradição dessa cultura, um império que ocupava 70% do país em algum momento. Esta ocupação durou do ano 711 a 1492, ano em que a Espanha foi unificada e o continente americano foi descoberto.

Como em qualquer outra tradição gastronômica, diferentes alimentos foram comidos, dependendo da classe social, ou entre cidades e áreas rurais. Eles tinham menos proibições do que os judeus, na verdade, quase exclusivamente a carne de porco e as bebidas fermentadas, embora esses preceitos também não fossem respeitados a 100% na Espanha muçulmana.

As classes superiores quase não consumiam peixe ou marisco. Não houve proibição religiosa de frutos do mar, mas foram os médicos que aconselharam cozinhá-los, argumentando que o seu mau cheiro e o seu forte sabor não eram saudáveis. Hoje em dia, o peixe frito é muito habitual na gastronomia da região do sul de Espanha, chamada Andaluzia.

As classes mais baixas, especialmente aqueles que moravam perto da costa, comiam peixes em abundância: cru, fritos ou salgados, os mais populares eram sardinha e atum. De fato, uma das principais técnicas de culinária importada pelos árabes foi preservada em vinagre ou escabeche, especialmente o peixe. Hoje é comum encontrar as anchovas em conserva sendo comidas em um pedaço de pão, por exemplo.

Existem muitos produtos introduzidos pelos árabes na Península Ibérica: berinjela, espinafre, cana-de-açúcar, arroz, damascos e laranjas, entre outros. É verdade que as azeitonas foram cultivadas na Espanha desde os tempos pré-históricos, mas o cultivo de azeitonas foi tremendamente aumentado sob o domínio Árabe. A introdução do sistema de drenagem contribuiu muito para esse desenvolvimento.

A carne preferida pelos árabes era o cordeiro e o frango, isto é, basicamente aqueles com menos conteúdo de gordura. Eles marinavam durante toda a noite em leite ou óleo e depois temperavam com cebola, alho, erva-doce ou azeitonas, além de adicionar canela ou coentro.

É graças aos árabes que o espanhol aprendeu a fazer a destilação do álcool. Apesar de não beberem álcool por razões religiosas, as

destilarias produziam álcoois com fins medicinais ou para a elaboração de perfumes. No entanto, os espanhóis os usaram para criar álcoois que poderiam ser consumidos.

As sobremesas são outra parte da culinária espanhola que foi influenciada pelos árabes. Os árabes introduziram cana-de-açúcar na Espanha e ensinaram os espanhóis a refiná-la. Isso ajudou a revolucionar os bolos e doces espanhóis, que até então eram adoçados com mel.

É importante notar que a riqueza na tradição judaica está intimamente ligada a atividades e celebrações religiosas, bem como a normas e proibições. Sabemos que os judeus na Espanha eram bastante ricos, e algumas de suas tradições gastronômicas surpreenderam as pessoas de outras religiões e estratos sociais, como preparar leite e carne separadamente e nunca os misturar (alguns até tinham duas cozinhas para prepará-los em locais separados).

Tanto o Alcorão quanto a Torá proibiram o consumo de carne suína milhares de anos antes, por causa de uma doença parasitária: a triquinose; de modo que consumiram outras carnes, especialmente o cordeiro, que para elas era o animal mais sagrado. As proibições estavam mais relacionadas com a forma como os produtos eram misturados do que os próprios ingredientes, exceto a carne de porco.

No entanto, muitas das receitas típicas espanholas têm uma influência judaica inconfundível. Por exemplo, manchego e gaspachos, que são preparados com pães ázimos, são um legado direto, assim como alguns guisados preparados por várias horas em uma panela de barro, um legado do sábado judeu, no qual era proibido preparar comida. Esses guisados eram então preparados no dia anterior e depois apenas aquecidos. Em relação ao tempero mais típico dos judeus, com certeza era o cominho.

Em se tratando dos cristãos, eles eram os herdeiros diretos dos visigodos, que por sua vez eram os herdeiros dos romanos, e é um fato mesmo em sua riqueza. Por crônicas da época, sabemos que no século 12 os cristãos costumavam comer uma vez, ou, no máximo, duas vezes por dia, e era aconselhável comer e beber com moderação.

O incrível processamento do aclamado presunto cru espanhol foi desenvolvido pelos cristãos, uma vez que esta carne era proibida tanto para judeus quanto para muçulmanos. A influência cristã na gastronomia espanhola é especialmente notável no uso da carne do porco.

A religião é importantíssima para a gastronomia. Havia uma variedade de pratos preparados especialmente para a Quaresma (come-se apenas peixe) e para os domingos, onde uma grande variedade de pratos de pescados e sobremesas era feita sem o uso de gordura animal. As sopas de alho, geralmente, são consumidas neste momento, bem como o bacalhau, outro ingrediente principal em muitas mesas espanholas, além das croquetas e bolinhos. Em termos gastronômicos, a Espanha é um país muito interessante e, durante a Semana Santa, atinge seus mais altos níveis de excelência.



Exemplificando

O azeite espanhol está entre os melhores do mundo, e sua produção é exportada para os demais continentes. As oliveiras já existiam anteriormente na Península Ibérica, mas as azeitonas não foram cultivadas com atenção especial até a invasão dos romanos. Os aldeões aceitaram os novos costumes introduzidos pelos romanos sem muita oposição.

A grande parte da agricultura foi centrada em Andaluzia, para abastecer a Roma de vinho, óleo e cereais, e o cultivo de azeitonas foi generalizado na região. As oliveiras foram plantadas ao longo da margem esquerda do Rio Baetis (hoje o Guadalquivir), uma vez que sua terra era mais rochosa. A colheita de azeitonas deve ser feita quando a azeitona estiver madura, o que garante uma maior qualidade do óleo, além de ser mais agradável aos olhos. Não se deve esquecer que o óleo, naqueles tempos, era muito diferente do que é hoje, já que seus métodos não obtinham um azeite limpo, mas turvo e de cor esverdeada, com tons amarelos ou dourados.

As azeitonas eram trituradas no mesmo dia da colheita. O óleo era limpo, passando de um jarro para outro e deixando-o descansar um pouco entre cada mudança. A maior densidade de oliveiras era na Andaluzia; principalmente em Jaén, Córdoba e Sevilha. No entanto, nem todas as azeitonas e azeites foram produzidos no sul da Espanha. Na região de Aragão também existiam algumas magníficas plantações de oliveiras.

Cozinha de Portugal I

Portugal possui uma rica e variada cozinha. Os saberes ancestrais das várias regiões são manifestados em receitas e produtos locais riquíssimos. As influências das Grandes Navegações permitiram que vários produtos do exterior fossem trazidos para essa região. O chá do Oriente e o arroz foram trazidos da Ásia, assim como o gengibre, a pimenta do reino, a canela, o cravo e o caril. Da América foram levados os tomates e batatas. Enquanto da África, o ananás, por exemplo.

As paisagens de Portugal são muitas, como sua cozinha, dentre todas talvez seja o mar que confere a característica mais marcante à culinária portuguesa. Os peixes e frutos do mar são consumidos muito frescos, o marisco seja talvez o mais encontrado em todo o litoral, e temos a certeza de que estamos em Portugal. Os portugueses se orgulham muito da qualidade de seu peixe, as cataplanas em Algarve, por exemplo, são um utensílio indispensável para fazer várias receitas. Elas consistem em uma panela composta de duas partes côncavas em que se realiza caldeiras e cozidos.

Cozidos, assados, com natas ou batatas, em milhões de variações, a verdade é que o bacalhau é outra paixão nacional. Está presente na mesa dos portugueses há séculos e nem o preço elevado faz o povo luso dispensar esse alimento em ocasiões importantes e de ajuntamento familiar, como é o caso do Natal. Apesar desse peixe ser muito apreciado, a verdade é que ele não é próprio da costa marítima portuguesa. Ainda que os portugueses sejam os maiores consumidores de bacalhau, os pioneiros na preparação desse peixe foram os vikings, que o valorizavam pelo seu sabor e praticidade. Eles usavam a técnica de cura e secagem para que o bacalhau não estragasse e pudesse ser consumido durante suas longas viagens. Na Noruega e Islândia, onde esse peixe é abundante, há registros de fábricas de processamento de bacalhau desde o século IX.

Os portugueses são muito adeptos de "sopas". Eles tomam sopa em todos os momentos. Portanto, não se surpreenda que os menus em restaurantes ou hotéis sempre comecem com sopa. Os mais típicos são o caldo verde e a açorda (sopa espessada com pão). Outro produto que se pode encontrar em todos os restaurantes

são os queijos. Dos muitos queijos Luso, o mais famoso no país, e também no exterior, é o "queijo da Serra da Estrela". É um queijo com sabor forte, que possui uma excelente cremosidade.

A gastronomia portuguesa tem influência na cozinha mediterrânea. A base da alimentação dos lusitanos é bastante tradicional e envolve, além do que vem do mar, pães, vinho e azeite. O pão assume várias formas ao longo do território português e pode ser feito com trigo, milho, cevada, dentre outros. Os mais comuns são a broa de milho portuguesa, o pão Alentejano, o Eusébio e o Papo Seco.

O mundo dos vinhos portugueses é outro universo, que dá muito orgulho aos portugueses. Eles são grandes amantes do vinho e seu país é o 3º do mundo pelo seu consumo per capita e por ano. Há muita variedade e, em geral, contém alto teor alcoólico e são indispensáveis em qualquer refeição. Portugal é um país consumidor e um país produtor de vinho. A cada ocasião e a cada prato há diferentes harmonizações possíveis. O país todo é repleto de vinhedos, mas é especialmente o Vinho do Porto que goza de muita notoriedade no mundo. O Vale do Douro é uma das regiões vitivinícolas mais antigas da Europa. Touriga Nacional, Touriga Francesca, Tinta Roriz, Tinta Barroca e Tinto Cão, são as cinco maiores variedades de uva no desenvolvimento do famoso Porto Vintage.

Cozinha de Portugal II

Na região Norte:

A gastronomia do norte de Portugal é famosa por seus pratos à base de bacalhau, tripas ou por sua charcutaria em geral. Nessa região há muitos pratos típicos, como: a "feijoada", feita de feijão vermelho e uma mistura de carne (salsicha e peito defumado, carne e chouriço), este prato saboroso é bem substancioso. Há pratos à base de peixe, como: bacalhau para "Gomes de Sá". O Vinho Verde para acompanhar as refeições é o mais indicado nessa região. Este vinho local, do Vale do Douro, é o símbolo da região. Em se tratando de sobremesas, as rabanadas douradas e polvilhadas com açúcar são uma ótima pedida na região.



A história da Alheira

A Alheira é um legado da comunidade judaica da Península Ibérica. Ela, sobretudo, é um exemplo de como a comida identifica e, nesse caso, pode salvar o povo – na época da Inquisição, eles eram facilmente identificáveis e, portanto, muitas vezes denunciados, porque, ao contrário dos vizinhos cristãos, eles não estavam acostumados a fazer linguiças defumadas como era de costume dos portugueses cristãos. A sua religião proibia-os de comer porco e já que não faziam linguiças eram alvo fácil do tribunal da inquisição. Para desviar a atenção dos perseguidores, eles inventaram uma linguiça defumada que, ao invés de carne de porco, continha uma mistura variada de outras carnes, como vitela, coelho, peru, pato, frango e até perdiz, todas incorporadas em migalhas de pão e algo que conferia a esse embutido consistência. As carnes marinam por muito tempo em vinho branco, alho, pimenta e outras ervas antes de serem embutidas e defumadas – é uma especialidade das regiões de Trás-os-Montes e Beira Alta, a alheira Mirandela é a mais famosa e apreciada. Os cristãos, mais tarde, também adotaram a receita incluindo muita carne de porco.

Na região Centro

A região central de Portugal tem uma gastronomia bastante rica e consistente! Dividida em duas províncias, uma na costa e outra nas montanhas, a cozinha também difere nas duas regiões.

Na região central, são apreciados vinhos! O vinho da Bairrada. Localizado entre Agueda e Coimbra, é um grande produtor de vinhos brancos e vinhos tintos. Feitos a partir de variedades de uvas tradicionais, como "Baga", os vinhos possuem acidez pronunciada.

Região Central - Aveiro

Enquanto na parte do litoral, peixes e frutos do mar estarão mais presentes, na parte montanhosa encontre o famoso porco assado. Este prato é particularmente muito famoso e bem feito nessa região. O "Dão" possui uma das maiores vinhas (mais de 20 mil hectares). Os vinhos brancos são muito aromáticos, frutados e bem equilibrados.

Nessa região, os "ovos moles" de Aveiro são muito populares! Trata-se de bolo típico da região central, é um herdeiro das tradições

do convento feminino de Aveiro. Você sabia que o Ovos Moles de Aveiro é o primeiro doce português a ser distinguido com "Indicação Geográfica Protegida" atribuído pela Comissão Europeia?!

Rumo a Lisboa se encontra bastante heterogeneidade em relação à gastronomia. Por se tratar da capital de Portugal encontra-se uma grande variedade de pratos típicos de todo o país. No entanto, ainda permanece especialidade própria de Lisboa, como os famosos moluscos cozidos como "bulhão pato", simples, mas deliciosos, estes moluscos são cozidos e acompanhados por um molho à base de azeite.

A Torre de Belém, um dos símbolos emblemáticos de Lisboa, dá nome a um dos doces mais importantes desse país: o "pastel de Belém". Estas tortinhas cremosas a base de ovos, polvilhadas com canela. São provadas quando ainda estão quentes e são símbolo dessa cidade.

Na região do Alentejo

A gastronomia do Alentejo combina simplicidade e engenhosidade. De fato, a região oferece pratos com misturas incríveis, mas suculentas. A carne de porco com ameijoas é um prato que combina carne e marisco, famoso em toda a região. Esse prato de carne de porco com ameijoas conquistou o coração de seus habitantes, que valorizam muito a carne de porco preta ou comumente chamada de porco preto.

Alentejo tem sorte de ser um dos maiores produtores de vinho de Portugal. Produzindo cerca de 10% a 15% dos vinhos do país, o Alentejo apresenta vinhos de várias qualidades e naturezas. Entre os mais conhecidos: vinho Borda, Redondo, Reguengos de Monsaraz, Vidigueira, Cuba e Alvito. Além de ser reconhecido pela sua produção de vinho, a região do Alentejo também é conhecida pelos seus excelentes queijos. Entre a grande variedade de opções destacam-se os queijos: de Nisa, Évora e Serpa.

Na região do Algarve

Quando se pensa no Algarve, as praias de areia fina possuem paisagens de tirar o fôlego, assim como na gastronomia local de alta

qualidade. Devido à sua posição à beira do mar, você encontrará uma abundância de sopas e peixes. O Algarve apresenta um ótimo *terroir* para o cultivo da videira. Esta região é famosa pelo seu vinho de qualidade, doce e frutado.



Pesquise mais

Para saber mais sobre a charcutaria na Península Ibérica acesse o link disponível em: <<https://goo.gl/LLxJU2>>. Acesso em: 28 jan. 2018.

Para saber mais sobre a cultura de comer pescados na Península Ibérica acesse o link a seguir: <<https://goo.gl/zC9bhj>>. Acesso em: 28 jan. 2018.

Sem medo de errar

Caro aluno, chegou a hora de ajudar nossos amigos Monica e Rodrigo a desvendarem as influências ibéricas.

Assim, podemos relatar que Portugal e Espanha influenciaram outros países a partir do momento em que colonizaram outras nações. Viajantes desses dois países, intrépidos, introduziram no resto do mundo uma verdadeira variedade de temperos orientais, incluindo canela e pimenta. Eles trouxeram limões e laranjas do Oriente (influenciados) para a Europa, bem como café etíope para os americanos, especialmente para o Brasil. Transportaram cultivos como milho, batatas e pimentas das Américas por todo o mundo. Ao mesmo tempo, quando esses marinheiros atravessaram os oceanos, suas próprias tradições culinárias começaram a se infiltrar nos países que visitaram e colonizaram. Os guisados de porco portugueses inspiraram curry de vindaloo indiano, enquanto bolachas de peixe e vegetais fritos deram origem ao tempura japonês. Os cremes e o bacalhau também apareceram em cozinhas na Espanha e Portugal. Do mesmo modo, os portugueses e espanhóis influenciaram fortemente as bebidas em todo o mundo, principalmente com vinhos.

Muitas vezes, essas duas cozinhas tem a identidade no exterior e são confundidas com a cozinha mediterrânea em geral. Ambas as cozinhas estão concentradas em alguns ingredientes comuns, como o azeite e o alho, mas Portugal tem vista para o Oceano Atlântico, não para o Mar Mediterrâneo, e tem muitos pratos tradicionais não mediterrânicos.

Avançando na prática

Roteiro de viagem para Península Ibérica

Descrição da situação-problema

Você pretende viajar para Portugal e Espanha junto com seu melhor amigo, que faz curso de gastronomia com você. Vocês pretendem ficar 15 dias nesses dois países. Quais são os pratos emblemáticos que vocês não podem deixar de comer? Esses pratos fazem a cozinha de Portugal e Espanha serem conhecidas no exterior? Aproveitem bem a viagem e comam pelo menos um prato típico por dia.

Boa viagem!

Resolução da situação-problema

Na Espanha, não podemos deixar de comer: gaspacho, paella, tapas, cocido madrileño, fabada asturiana, creme catalana, turrón de alicante, torta de Santiago. Em Portugal, não podemos deixar de comer: bolinho de Bacalhau, Açorda Alentejana, Caldo Verde, Amêijoas à Bulhão Pato, Sardinha assada, Leitão da Bairrada, Perdiz em Escabeche de Alpedrinha, Pastéis de Belém, Pastéis de Tentúgal. Todos pratos são conhecidos fora do país como especialidades destas nações.

Faça valer a pena

1. Primeiro na lista, o bacalhau (ou bacalhau seco e salgado). Seu apelido é "fiel amigo", ou amigo fiel, porque está em uma infinidade de receitas portuguesas. Graças às muitas variações regionais, é dito em Portugal que você pode desfrutar de uma nova receita de bacalhau todos os dias do ano. Esta paixão pelo bacalhau começou com uma necessidade prática: o peixe precisava ser preservado para que não apodrecesse.

Sobre esse produto tão apreciado e presente em Portugal, identifique em qual região de Portugal ele é pescado:

- a) Todas regiões.
- b) Douro.
- c) Algarve.
- d) Lisboa.
- e) Ele não é proveniente de Portugal.

2. A cozinha mediterrânea é o encontro da história e da geografia! Trocas de alimentos, bem como modos de preparação, culinária e degustação. Cada onda de imigração, cada conquista foi a ocasião para uma nova assimilação de produtos e práticas.

Sobre os Infinitos intercâmbios culturais e gastronômicos ocorridos na península Ibérica e no resto do mundo, podemos afirmar que:

- a) Os cítricos vieram da América para a Espanha.
- b) O porco é um traço deixado pelos árabes.
- c) O cacau, vindo da América, ganhou espaço na Espanha.
- d) Os vinhos saídos de Portugal e Espanha são de baixa qualidade.
- e) A doçaria Portuguesa não influenciou o Brasil.

3. Os ibéricos foram os principais atores desta primeira globalização proporcionada pelas navegações, pois ajudaram a estabelecer vínculos entre diferentes partes do mundo. São essas conexões e trocas que fizeram a fama desse povo, por ser tão destemido e atravessar oceanos em busca do desconhecido. A expansão, como suas múltiplas repercussões religiosas, sociais, econômicas e culturais chegou à cozinha.

Quais produtos foram incorporados de outras culturas em Portugal e Espanha?

- a) Pão, azeite e vinho.
- b) Amêndoas, laranja e cordeiro.
- c) Vinho do porto, Presunto cru e berinjela.
- d) Manga, Caju e Presunto cru.
- e) Cominho, Vinho do porto e creme de leite.

Seção 2.3

História da Gastronomia: Mediterrâneo

Diálogo aberto

Mônica e Rodrigo perceberam que os traços culturais que influenciam outras culturas são bem marcados, principalmente na hospitalidade, ou seja, na maneira como acolhem outro. Descobriram que os árabes parecem ter uma hospitalidade que muitas vezes gira em torno da comida. Na cultura Árabe, quando se oferta o alimento a um convidado, sobretudo, com este gesto se revela estima pelo outro e carinho. Ao convidado cabe retribuir o gesto experimentando de tudo um pouco, caso contrário o anfitrião pode se sentir ofendido. E para o terceiro artigo da revista, Mônica e Rodrigo resolveram destacar a refeição árabe, que é um momento de convívio no qual os comensais interagem enquanto aproveitam a refeição. O Mezze é um dos principais exemplos de como o alimento une pessoas à mesa em momentos de convivência prazerosa. Mônica e Rodrigo estão confusos sobre quais seriam os pratos mais comuns do Mezze. Vamos ajudá-los a identificar esses pratos!

Não pode faltar

Aspectos Culturais e Históricos da Gastronomia no Mediterrâneo

A área que denominamos Mediterrâneo diz respeito às regiões que estão em torno do Mar Mediterrâneo. A culinária mediterrânea foi consagrada em 2010. A pedido da Espanha, Itália, Grécia e Marrocos, a “dieta mediterrânea” foi oficialmente inscrita na longa lista de patrimônio cultural intangível da humanidade.

Foi o epidemiologista americano, Ancel Keys, que, na década de 1950, depois de anos de pesquisa em alimentos em sete países (Estados Unidos, Finlândia, Grécia, Holanda, Itália, Espanha, Iugoslávia) descobriu os benefícios da dieta mediterrânea, e mais especificamente da comida cretense. Ele observou que as taxas de câncer e colesterol, as doenças cardiovasculares e quadros de estresse eram quase inexistentes nos países mediterrâneos.

Os benefícios para a saúde da gastronomia desta região são aqueles recentemente descobertos pela ciência. Na verdade, os países que fazem fronteira com o Mediterrâneo, embora ofereçam pratos diferentes, usam os mesmos ingredientes para prepará-los. E é o consumo diário e variado desses ingredientes que garante um bom funcionamento do nosso organismo e uma maior expectativa de vida.

A decisão da Unesco também marcou, de certa forma, o nascimento da culinária mediterrânea. Mesmo que os livros de receitas e os guias alimentares tenham sido inesgotáveis sobre esse assunto há muito tempo, nenhuma definição clara foi dada até então. A "cozinha mediterrânea", em seguida, simplesmente combinava os hábitos culinários comuns ao sul da Europa, ao norte da África e ao Oriente Médio sob o mesmo título - hábitos que enfatizam produtos como o azeites, legumes frescos, peixe e frutos do mar, ervas e especiarias.

O que caracteriza a gastronomia mediterrânea tem sentido muito além dos produtos famosos que trazem saúde. A combinação de artesanato, rituais e tradições dão sentido a esse modelo de cozinha com o encontro social que se dá em torno dele. Reunir-se em torno de um prato ou uma taça de vinho: é precisamente essa a definição da UNESCO: "Comer juntos é o fundamento da identidade cultural e da continuidade das comunidades no Mediterrâneo". E um pouco mais: "É um momento de troca e comunicação social, afirmação e refundação da identidade da família, do grupo ou da comunidade".

Ingredientes-chave da cozinha mediterrânea

Aqui estão os principais ingredientes utilizados na composição dos pratos mediterrâneos, assim como o essencial e bom para o nosso corpo que eles contêm.

O **azeite** é rico em ácidos graxos monoinsaturados que têm a propriedade de reduzir a taxa de colesterol "ruim". **Os peixes e mariscos** (anchovas, badejo, salmonete, sardinha, mexilhão, camarão) são ricos em ômega 3, um ácido gordo poli-insaturado que também tem a propriedade de reduzir a taxa de colesterol "ruim". **Frutas e vegetais frescos** (damasco, pêssago, berinjela e tomate são ricos em fibras, vitaminas e minerais, elementos que quase desapareceram de alimentos enlatados. **Carne branca** (coelho, frango, cordeiro, ovelha) é menos calórica que a carne vermelha, e

possui maior quantidade de proteína que gordura. **Queijos de cabra e ovelha** são mais enxutos do que outros. Além disso, feta, ricotta e mussarela são ricas em um antioxidante natural. **As sementes** (nozes, avelãs, amêndoas e pinhões) são ricas em fibras, vitaminas e minerais. **Cereais** (trigo, cevada, arroz) são a melhor fonte de fibra, eles também contêm vitaminas e minerais. **Vinho tinto**, estudos mostram que é rico em polifenóis, antioxidantes naturais que reduzem o nível de colesterol ruim. No entanto, você não deve exceder três copos de vinho por dia, porque além dessa quantidade outras doenças podem se desenvolver.

Três fatores benéficos:

A dieta mediterrânea é composta de pouca quantidade de gordura animal e açúcares de alta absorção. Por outro lado, é rica em fibras, ômega 3 e antioxidantes.

A fibra reduz os níveis de colesterol ruim, estabiliza os níveis de açúcar no sangue (importante nos diabéticos), melhora o trânsito intestinal e proporciona um efeito de saciedade, reduzindo o risco de lanche entre as refeições. **Ômega 3** são ácidos gordurosos essenciais que nosso corpo não fabrica e que, portanto, precisam ser aproveitados da dieta (peixe, óleo de sementes, nozes). Eles reduzem o nível de colesterol ruim, participam da fluidez do sangue e, assim, reduzem o risco de doenças cardiovasculares. Eles até agem contra o estresse e a ansiedade. **Os antioxidantes** ajudam nosso corpo a combater o depósito de colesterol nas paredes das artérias e, portanto, a combater as doenças cardiovasculares. Além disso, os antioxidantes trabalham contra o envelhecimento da pele, sendo a pele atacada por radicais livres ligados ao tabaco e ao sol.



Reflita

Alguns estudos mostraram que as taxas de mortalidade por doença cardíaca na Finlândia são quase 25 vezes maiores comparadas aos gregos, 4% em Creta. Além disso, eles mostraram que as doenças coronarianas causaram duas vezes mais mortes no norte da França (uso intensivo de manteiga) do que no Sul (uso intensivo de azeite). O principal fator desta performance dos países mediterrâneos está associado à natureza dos ingredientes utilizados nas cozinhas locais. Além da alimentação haveria outros motivos que levariam estes povos a viver mais?

Cozinha do Norte da África I

A região do Norte da África é banhada pelo mediterrâneo. É uma região com uma rica herança culinária além do Mar Mediterrâneo, as montanhas e o magnífico deserto do Saara oferecem a estes países uma variedade de climas e regiões geográficas, uma diversidade que pode ser traduzida como a combinação de sabores e aromas de certos pratos, como o "lham lhlou", um prato de cordeiro aromatizado com canela e flor de laranjeira.

A gastronomia dos países do Magrebe inclui as variedades da culinária regional e o estilo culinário do noroeste da África, que inclui os seguintes países: Argélia, Marrocos, Tunísia, Mauritânia e Líbia, bem como o território disputado do Saara Ocidental. A região possui um alto grau de diversidade geográfica, política, social, econômica e cultural. Cada um deles apresenta receitas tradicionais e próprias. Como em todos os países da região, a comida geralmente é muito picante, mas de sabor delicioso. Os vegetais desempenham um papel muito importante: tomates, pimentas, cebolas, entre outros ingredientes da terra, são a base da preparação de vários pratos que servem para dar cor e sabor aos pratos.

A grande variedade de pratos que caracteriza essa região tem origem sólida nos antigos habitantes da localidade, os bereberes: são também da combinação de elementos das culturas do Oriente Médio. As raízes destes povos também vem de culturas antigas, como fenícios, romanos, árabes e judeus.

A gastronomia é caracterizada por uma série de sabores únicos. As características do produto de sua cozinha regional são cuscuz (cereal muito consumido no mundo árabe), berinjela, cordeiro, sementes, ervas como coentro e pimenta. Na cozinha mediterrânea, o cuscuz é, geralmente, colocado no centro da mesa. Ele é o ingrediente principal que dá energia, funciona como um dos principais carboidratos. O peixe, o frango, o cordeiro e legumes são combinados com ele.

Sobremesas e bolos feitos de sêmola, muito comuns, alguns têm amêndoas, outros mel, mas o cuscuz continua sendo o prato nacional. O arroz é um produto muito comum, na verdade, muitos pratos são feitos com ele. Não devemos esquecer que a carne

é muito importante, e embora a carne de porco não seja muito consumida, existem outros animais que são consumidos. O cordeiro é um dos produtos mais representativos dos países. Principalmente em guisados com flor de laranjeira e canela e nos "Mechouis", os famosos assados em espetos.



Exemplificando

A harissa é um termo proveniente do árabe que se refere a um purê de pimentas. As pimentas são secas ao sol e depois moídas com especiarias, tais como cominho, coentro e alcaravia, sem mencionar os tomates secos. No entanto, a harissa também é preparada com pimentas frescas ou pimentas cozidas no vapor e misturadas. Harissa geralmente é vendida em uma lata, mas também pode ser comprada a granel ou ser feita em casa. Existem variedades regionais dependendo do tipo de pimentas, do sabor e da preparação. É um tempero extremamente usado na região.

Cozinha do Norte da África II

A característica principal dos pratos é serem ricos em especiarias e muito perfumados, a cozinha marroquina, com sabores múltiplos, coloca as nossas papilas gustativas à prova. Além da diversidade desses pratos, a originalidade da culinária marroquina. O cuscuz é herança da cozinha mourisca juntamente com guisados, e o tajines tem característica de ser um prato que mistura doce e salgado. O tajine, além de ser um traço culinário da África subsaariana, é também encontrado na cozinha judaica, asiática, bem como em todas as cozinhas do mundo árabe-muçulmano.

É quase impossível não ouvir falar sobre tajine quando pensamos nessa região. Ele é um prato emblemático com milhares de receitas que dão identidade a esses povos. A etimologia da palavra tajine ainda é discutida. Ainda não sabemos se vem dos berberes, gregos ou persas. O tajine é um utensílio de cozinha feito de barro e possui uma tampa em formato cônico, que permitirá um cozimento lento que faz toda diferença no sabor do prato. Este mesmo utensílio tem, por extensão, o nome da preparação culinária. O tajine é ensopado ou guisado. Todos os ingredientes serão colocados naquele recipiente e cozido lentamente. A base pode ser carne, aves, peixe junto com ameixas, maçãs, abóbora, tâmara, feijão e tomate, além

de outras frutas e especiarias. Não há limites para a imaginação, mesmo que haja receitas bem codificadas, esse é regionalizado e também varia de família para família. Um ponto comum para todas as receitas de tajine é que elas são consideradas por esses povos como fáceis de preparar.

O segundo prato muito importante que em geral acompanha o tajine é o cuscuz. Feito a partir de uma mistura de carne, vegetais e semolina de trigo cozido no vapor, as receitas de cuscuz são muito numerosas. Também pode ser comido sozinho, aromatizado ou liso, quente ou frio, como uma guarnição ou sobremesa. É um prato muito equilibrado.

A Pastilla, de origem medieval espanhola, é uma torta recheada com carne de pombo e amêndoas. Depois de assada polvilha-se canela e açúcar em pó. Esta especialidade, geralmente, é preparada durante as principais cerimônias, como casamentos ou durante as refeições festivas.

O Rfissa é outro prato marroquino da região de Casablanca e único. Este prato permanece durante séculos nas tradições marroquinas. É um prato rico e muito saboroso, muitas vezes preparado durante uma história de nascimento para fortalecer a nova mãe. O prato consiste em folhas finas generosamente polvilhadas com molho de frango e lentilhas, todas bem perfumadas.



Pesquise mais

Para saber mais sobre a cozinha do Norte da África, acesse o link disponível em: <<https://goo.gl/5TC17X>>. Acesso em: 28 jan. 2018.

Para saber mais sobre a culinária do Mediterrâneo, acesse o link disponível em: <<https://goo.gl/kiWPk6>>. Acesso em: 28 jan. 2018.

Cozinha Árabe I

Com uma característica linguística comum e uma crença religiosa compartilhada, os países árabes abrigam diferentes populações e estilos de vida. Geograficamente falando, este termo se refere aos países do Norte da África, isto é, o **Magrebe** e as outras nações árabes orientais, o **Mashreq**. Os hábitos e costumes são guiados pela religião muçulmana

que impõe certas **proibições dietéticas**. As duas principais são a de não comerem **carne de porco** e não consumir álcool. Os animais cuja carne é consumida são abatidos por sangramento para que sua carne contenha o menor sangue possível.

Muitos impérios diferentes ocuparam e competiram uns com os outros pelas terras do Oriente Médio. Alguns dos mais influentes desses impérios eram: bizantino, persa, árabe e otomano. Todos esses impérios tinham suas próprias religiões, costumes, línguas e tradições. Todos tiveram impactos duradouros sobre a cultura e a gastronomia do Oriente Médio. Por exemplo, o Irã é o sucessor moderno do império persa, e os iranianos falam farsi ou outras línguas persas enquanto a maioria do resto do Oriente Médio fala dialetos do árabe. O império árabe foi responsável pela disseminação do Islã em toda a região. Outras culturas antigas influenciaram o Oriente Médio, incluindo os egípcios, os gregos e os romanos.

A culinária no Oriente Médio é diversificada e muda, dependendo do país. Alguns pratos são específicos para uma região e as técnicas de sabor podem mudar de país para país. Existem semelhanças, no entanto, e alguns pratos são populares em grande parte do Oriente Médio. As azeitonas e os grãos-de-bico são frequentemente usados na culinária, e os pães finos, como a pita, são populares. Como a maioria dos países do Médio Oriente é principalmente islâmica, são observadas certas regras da dieta. Frango, carne e cordeiro são opções populares de proteína, e os pedaços dessas carnes são, por vezes, espetados com legumes e cozidos como kebabs. O iogurte e os queijos são especialmente feitos e utilizados na culinária. Sopas e pratos feitos com lentilhas, feijões, pimentas ou outros vegetais são frequentemente servidos com um prato principal.

O **compartilhamento da refeição** é outro traço importantíssimo dessa cultura. Na maioria das vezes, depois de lavar as mãos, os convidados compartilham o mesmo prato, sem usar facas ou garfos, porque os objetos afiados não são bem-vindos. As carnes, em geral, são pré-cortadas em pequenos pedaços e são consumidas com a mão direita. É possível usar uma colher se não puder comer corretamente desta maneira. Durante o período do **Ramadã** não se come e bebe entre o nascer e o pôr do sol. O Ramadã dura um mês lunar e geralmente é nos meses de verão. O **fim de semana** é mais frequente às sextas e

sábados, exceto em Marrocos, Tunísia e Líbano, que adotaram o fim de semana universal, sábado e domingo.

A comida no mundo árabe vai além do simples sustento. É uma característica vital da cultura árabe e é fortemente incorporada nas cerimônias e eventos tradicionais e até mesmo religiosos. Preservar tradições culinárias pode ser uma forma de resistência em tempos de perda e guerra. Os árabes que vivem no exterior, especialmente, olham para a comida como uma maneira de resgate ao lar. De muitas maneiras, o alimento representa o lar de árabes que foram deslocados.

Quando se pergunta as receitas às mães, os segredos e técnicas para ficar tão saboroso e especial, elas alegam que não pode ser ensinado porque é mais do que seguir uma receita. Afirmam, então, que as “nafas” colocadas na comida é que a deixam deliciosa. A tradução direta de nafas é respiração em árabe, ou seja, o amor, a paciência e o empenho dedicados à comida a tornam boa. Os árabes que cozinham para os convidados fazem mais do que preparar uma refeição simples, estão colocando seu amor e apreciação na arte da comida tradicional e vice-versa, eles podem canalizar suas perdas e frustrações em alimentos. Servem, em muitos aspectos, como um portal de volta para casa, dão sensação de confiança e conforto para aqueles em um país estrangeiro.

Cozinha Árabe II

A cozinha árabe contém uma combinação de uma rica diversidade de comida mediterrânea e do Oriente Médio. Encontram-se os seguintes itens na maioria das vezes: canela, peixe (em áreas costeiras), alho, cordeiro (ou vitela), hortelã, cebola, arroz, açafrão, gergelim, iogurte, especiarias, semelhante à cozinha indiana, devido à forte comercialização entre as duas regiões. Chá, tomilho (ou orégano), cúrcuma, variedade de frutas (principalmente cítricos), variedade de legumes, como pepinos, berinjelas, alface, tomate, pimenta verde, feijões, favas, abobrinha e salsa.

O conceito essencial na cozinha árabe é a hospitalidade. Jantares e celebrações formais normalmente incluem grandes quantidades de cordeiro (ou vitela), frango, arroz, vegetais cozidos com molho de tomate e pratos temperados com uma variedade de ervas e especiarias. Vários outros pratos e saladas estão incluídos. O chá é inescapável e

é a bebida quente favorita, constantemente consumido. O café com cardamomo também é bem comum.

A dieta do Oriente Médio consiste em muitos ingredientes, como lentilhas, feijões, azeites, azeitonas e queijos frescos. Alguns pratos árabes precisam de muito tempo de preparação, como as folhas de uva recheadas, abobrinha recheada, pimentão verde ou repolho. Os árabes muçulmanos não consomem carne de porco ou álcool. Apesar disso, o mercado árabe, em muitos países árabes, como o Iraque, o Líbano, o Egito e a Síria, vende carne de porco e uma variedade de licores e álcool porque os árabes cristãos consomem esses produtos.

A palavra "halal" significa "permitido", é uma maneira de descrever o produto da carne que foi abatido ritualmente, de forma semelhante à tradição judia "kosher". O pão é elemento comum na cozinha árabe, altamente considerado. Se alguém perceber um pedaço de pão na rua, o recolhe e coloca onde ninguém possa pisá-lo acidentalmente. O pão é um ingrediente essencial na mesa da cozinha árabe, é usado ao lado, em saladas ou em certos pratos, como o "fatteh". A coalhada e os iogurtes, feitos de leite de ovelha, vaca ou cabra, são usados de muitas maneiras, diluídos com água como bebida refrescante, escorridos e temperados com condimento.

As frutas e nozes frescas e secas são amplamente utilizadas. Exemplo de frutas e nozes utilizadas são: romãs, limões, tâmaras, maçãs, figos, laranjas, damascos, manga, amêndoas e pistache. Os grãos são uma constante em todos os países árabes, são cozidos de inúmeras maneiras e servidos ao lado de carne, peixe e vegetais.

Quase todos os livros de receitas do Oriente Médio ou do Mediterrâneo destacam o termo mazzá, meze ou mezze como "aperitivos". Esta palavra descreve as porções servidas em pequenos pratos, que certamente têm uma semelhança com aperitivos ou antepastos. Na verdade, não há nada de errado em servi-los como aperitivos, mas é incorreto falar da mazzá do Oriente Médio como um aperitivo. Pensar nesses pequenos pratos como aperitivos ou tapas é entender mal a sensibilidade culinária árabe ou do Oriente Médio. Para os árabes, e isso também vale para os turcos e gregos, a noção de um alimento necessário para "abrir o apetite" é completamente estranha. O árabe simplesmente começa a comer quando está com fome.

No ocidente, depois de petiscos, em muitas culturas, segue-se uma refeição principal. Uma mesa mazza, por outro lado, pode ser o jantar inteiro.

Os pratos populares Meze incluem: *Babaganoush*, purê de berinjela misturado com temperos. Hummus, uma pasta de grão-de-bico e preparado de gergelim, a preparação consiste no grão-de-bico cozido e amassado. Falafel, um bolinho feito de grão-de-bico, favas ou ambos. Dip, feito de tahine, alho, sal e suco de limão e salsa. Muhammara, uma pasta de pimentões com nozes moídas, melão de romã, pão ralado, alho, sal, suco de limão e azeite. Além de kibes, coalhadas secas e outros itens. Uma verdadeira delícia!



Assimile

A hospitalidade é uma obrigação para os Árabes, não importa se a pessoa é querida ou simplesmente conhecida, se é convidada ou abandonada. Se convidado para uma casa árabe para o jantar, não é esperado nenhum presente, mas o chocolate ou as flores são apreciados, e você deverá retornar o convite e entreter os anfitriões em sua casa. Se você é o anfitrião, lembre-se de dizer "tafathalo", o que significa "me fazer a honra", quando quiser convidar os convidados a comparecerem à mesa, normalmente, o anfitrião convidará as visitas a experimentar cada prato e os incentivará a tirar algumas coisas de cada prato para apreciar os diferentes sabores. Após a refeição, o hóspede diz "daymah" ou "amer", o que significa "Que as bênçãos permaneçam em sua casa".

Sem medo de errar

O **compartilhamento da refeição** é um traço importantíssimo da cultura Árabe. Na maioria das vezes, depois de lavar as mãos, os convidados compartilham o mesmo prato, sem usar facas ou garfos, porque os objetos afiados não são bem-vindos. O encontro se dá em torno da comida. Neste sentido, uma das maneiras de apresentar a comida é através do Meze, várias porções de comida que incluem: Babaganoush, purê de berinjela defumada misturada com temperos. Hummus, uma pasta de grão-de-bico e preparado de gergelim. Falafel, um bolinho feito de grão-de-bico, favas ou ambos. Dip, feito de tahi, alho, sal e suco de limão e salsa. Muhammara, uma pasta de pimentões com nozes moídas, melão

de romã, pão ralado, alho, sal, suco de limão e azeite. Além de kibes, coalhadas secas e outros itens.

Depois de viajar por todos esses países no decorrer desta unidade e desvendar a gastronomia e a cultura de cada lugar, bem como perceber o poder das influências, você está apto a elaborar um guia dos principais pratos da cozinha francesa.

Avançando na prática

Restrições alimentares muçulmanas

Descrição da situação-problema

Todos sabem que muçulmanos não consomem carne de porco e bebidas alcóolicas. Estas restrições vêm do livro sagrado desses povos: o Alcorão. São as únicas restrições ou há outras? Identifique outros tabus alimentares e restrições dessa cultura.

Resolução da situação-problema

Existem restrições dietéticas em todo o mundo, e essas proibições diferem de um grupo social para outro, mesmo que às vezes se sobreponham. A posição dos muçulmanos constitui um retorno quase completo às proibições judaicas, os autores muçulmanos clássicos classificam alimentos em diferentes categorias:

- halal (legal: alimento que pode ser consumido); e
- haram (ilegal: proibido consumi-lo).

Os muçulmanos têm proibições comuns de alimentos, como é o caso da carne de porco, dos animais mortos, do sangue e dos sacrifícios oferecidos aos ídolos. Alguns alimentos, no entanto, são proibidos para os judeus, enquanto eles são permitidos para os muçulmanos, como é o caso dos coelhos e dos camelos. O contrário também é verdade, como é o caso do vinho, permitido aos judeus e proibido aos muçulmanos. Por outro lado, os muçulmanos não estão conscientes da proibição de misturar carne com leite. Finalmente, os judeus não permitem comer a carne de um animal abatido por um não judeu, enquanto os muçulmanos, pelo menos os sunitas, permitem comer a carne de um animal abatido por um

não muçulmano desde que pertença às pessoas do livro. A proibição do consumo de álcool também se estende às drogas, na medida em que tem o mesmo efeito, ou um efeito mais perigoso do que o álcool. O uso de tabaco também está incluído nas proibições, porque cria dependência, leva a desperdícios desnecessários, prejudica a saúde e tem um mau cheiro.

Faça valer a pena

1. Dos hábitos alimentares diversificados nos quinze países que se encontram ao redor do Mar Mediterrâneo, há pelo menos uma constante: o uso abundante de azeite. Ao se referir à "dieta mediterrânea", é feita referência à dieta tradicional das ilhas gregas de Creta e Corfu - daí o termo "dieta de Creta". O interesse nesse tipo de dieta decorre do Estudo dos Sete Países, que mostrou que, apesar da alta ingestão de gordura na dieta, os residentes dessa região, assim como no sul da Itália, desfrutaram de uma excelente expectativa de vida na idade adulta, além de terem uma taxa muito baixa de doença cardíaca coronária.

Identifique os principais itens da dieta citada no texto-base:

- a) Carne vermelha e muitos vegetais.
- b) Uso de manteiga e queijo de cabra.
- c) Uso de azeite e itens defumados.
- d) Uso de Whisky e azeite de oliva.
- e) Uso de azeites, pescados e muitos vegetais.

2. Ao longo da costa noroeste da África, a oeste do Egito, a região do Magrebe, uma área dominada pelos árabes desde o século VIII. Antes da formação dos Estados nacionais modernos na região do século XX, Maghreb foi definido como o território menor entre o Mar Mediterrâneo e as montanhas. Hoje, o Magrebe é composto por Marrocos, Líbia, Argélia, Tunísia e Mauritânia e é o lar de cerca de um por cento da população mundial. A maioria da população que vive na região do Magrebe se considera árabe, mas também há uma grande quantidade de não árabes, como os berberes, que chamam o Magrebe de sua casa.

Sobre a cozinha do Magrebe é correto afirmar que um prato emblemático e um ingrediente emblemático são, respectivamente:

- a) Tajine e porco.
- b) Cuscuz e molho de soja.
- c) Tajine e cordeiro.
- d) Cuscuz e amendoim.
- e) Tajine e cacau.

3. A lendária hospitalidade árabe é muito conhecida. O calor e a generosidade nasceram do encontro, por gerações, com os viajantes do deserto. Tudo isso, é claro, ainda é relevante desde a oferta de um simples café árabe tradicional, passando pela grande atenção ao conforto dos convidados, até a oferta de grandes banquetes. Grande parte do encanto reside na cortesia que está em desuso no mundo, arte tradicional e histórica nascida de um desejo de celebrações e festividades.

Sobre a hospitalidade Árabe e a gastronomia, é correto afirmar que:

- a) O anfitrião tem interesses financeiros explícitos quando recebe alguém para jantar.
- b) O hospede deve presentear o anfitrião com um presente de alto valor como forma de agradecimento pela comida ofertada.
- c) Está implícito no encontro de um jantar a reciprocidade, ou seja, o convidado deve retribuir o convite.
- d) Compartilha-se o alimento com a mão direita limpa, sempre com auxílios de talheres.
- e) Os árabes que cozinham para os convidados são céticos, prevalece a ideia de que se passa o estado de espírito para a comida.

Referências

- ARAUJO, Wilma M. C. et al. **Alquimia dos alimentos**. São Paulo: Ed. Senac, 2007.
- BARTHES, Roland. Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine. In: **Annales ESC**, n. 16, 1961, p. 977-986.
- BENNET, M. K. **The world's food**. N. York : Harper & How, 1954.
- BRILLAT-SAVARIN. **Physiologie du Goût**. Paris: Savoi-Hermann, 1975.
- COURTINE, Robert, J. **Larousse gastronomique**. Nova York: Crown, 1984.
- ESCOFFIER, Auguste. **The complete guide to the art of modern cookery**. E.U.A.: John Wiley & Sons, 1999.
- FRANCO, Ariovaldo. **De caçador a gourmet**: uma história da gastronomia. São Paulo: SENAC, 2001.
- HERBST, Sharon Tyler. **Food lover's companion**. NY: Hauppauge, 2001.
- Instituto Americano de Culinária. **Chef Profissional**. São Paulo: Ed. Senac, 2009.
- LABENSKY, Sarah; HAUSE, Alan M. **On cooking**: Techniques from Expert chefs. New Jersey: Prentice Hall, 1999.
- LEAL, Maria Leonor de Macedo Soares. **A história da gastronomia**. Rio de Janeiro: Sena, 2005.
- MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. São Paulo: Senac São Paulo, 2008.
- _____. **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- THIS, Hervé. **Um cientista na cozinha**. São Paulo: Ática, 1999.
- UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. Disponível em: <<http://www.unesco.org/new/pt/brasilia/>>. Acesso em: 28 jan. 2018.
- YMARD, M. Pour l'histoire de l'alimentation: quelques remarques de méthode, **Annales ESC** v.30, n.2, (1975), pp. 431-444.

História e cultura na gastronomia asiática

Convite ao estudo

Assim como nas unidades passadas, iremos abordar aspectos culturais e históricos de cozinhas étnicas. Desta vez abordaremos a incrível cozinha asiática. Ela é diferente em muitos aspectos da que você está acostumado. Rolinhos primavera, wok, nuoc man, sushi, molho de soja, lâmens, galanga, hashi e curry são palavras que fazem parte deste universo. Elas se referem a pratos, produtos e utensílios orientais. Há muitos aspectos culturais e históricos que explicam o modo como essa comida é consumida.

A cozinha asiática se torna cada vez mais conhecida no mundo. Tailândia, China, Cingapura, Vietnã, Índia e outros países asiáticos são famosos por seus vendedores ambulantes, tem comida por toda parte, as ruas quase sempre cheiram a comida. Para nós, ocidentais, são marcas das cozinhas desses povos os seus sabores exóticos, as suas especiarias que vêm de um mundo distante e incompreensível, que fascina e ao mesmo tempo assusta.

Basta fazer uma visita a uma mercearia, difícil de decifrar os rótulos, o que tem dentro deles. E como usar? Em grande parte, são produtos diferentes dos nossos e sugerem uma lógica de cozinha diferente da que temos na cozinha ocidental.

Não se trata sobretudo de comparar e definir qual das cozinhas é a melhor, é acima de tudo uma questão de costumes, hábitos e percepção de gosto, que você precisa conhecer para ser um melhor profissional na área da gastronomia.

As compras em um supermercado asiático às vezes podem

parecer um desafio. Se você acha que conhece alguns, certamente, saiba que existe um universo paralelo muito extenso que mesmo aqueles que não são nativos destes países e se mudam para lá demoram bastante tempo para desvendar. Estes sabores e texturas podem gerar espanto e fascínio para as papilas gustativas ocidentais.

Obviamente, já existem pratos mais que aprovados por nós. Veja como o sushi, por exemplo, é conhecido e apreciado em todo o mundo. Os diferentes fluxos migratórios permitem que muitos brasileiros em centros urbanos encontrem facilmente este item em uma simples caminhada pela cidade. O mesmo acontece com outros pratos chineses que foram adaptados à nossa realidade e fazem sucesso por aqui.

É essencial que você, como um profissional de cozinha, mesmo que não seja um especialista nesta área, identifique e pense sobre a gastronomia destas culturas, afinal há itens incríveis que podem ser usados por aqui. Esse é nosso objetivo nesta unidade. Pense na miscelânea de países que compõem a Ásia. Só a China possui 1,4 bilhão de habitantes. Ela influencia boa parte de cozinhas dos países vizinhos.

Caro aluno, para ajudá-lo a entender melhor essa unidade, vamos analisar a história do Marcelo, que é estudante do último período do curso de Gastronomia e resolveu estudar mais o maior continente do mundo. Ele ficou fascinado com a Ásia, a população dos diversos países parecia, de acordo com as impressões dele, ter evoluído de outra forma que o Ocidente. Além das paisagens, a língua, toda a cultura gastronômica parecia mágica. Leu o relato em um livro que se chama SABORES DO ORIENTE, PubliFolha, 2011, no qual o chef Mai Phan experimentou o makrut (raspas de limão-kaffir) pela primeira vez aos cinco anos de idade. A sensação nova na boca do chef foi descrita como uma mistura intoxicante de sabores, viva, perfumada, cítrica, tão diferente de tudo. Sabores que mexeram com ele, esse tempero do Sudeste Asiático, muito usado principalmente na Tailândia e no Vietnã,

é só um dos exemplos dos fabulosos aromas de todo o Oriente. Cada vez mais se encontra nos mercados do mundo inteiro produtos como molho de soja, garam massalas, óleo de gergelim, molho hoisin, gengibre e outros. O mundo está cada vez mais conhecendo a Ásia. O estudante então se questiona: quais seriam os produtos representativos de cada região ou país da Ásia? Quais os utensílios de cozinha próprios deste continente? As refeições seriam servidas de maneiras diferentes da que vemos no Brasil, por exemplo?

E ainda para aproveitar ao máximo a unidade, você deve se atentar aos parâmetros que fazem um prato chinês, uma receita vietnamita ou um prato japonês serem identificáveis e terem lógicas diferentes dos pratos ocidentais. Importante que você reconheça os ingredientes comuns às culturas e outros produtos únicos que dão identidade a cozinhas étnicas da Ásia.

“Pegue os pauzinhos e experimente a carne de porco salteada na wok com gengibre e molho de ostra”. Esta frase é apenas um exemplo, que demonstra como se come, o que se come, como se faz, e qual o motivo disso tudo. Entenderemos, ao final desta unidade, parte dos aspectos culturais gerais e históricos de seis países da Ásia. China, Japão, Coreia, Tailândia, Vietnã e Índia. Eles são países bem importantes para entender melhor este mundo. Embora seja apenas um pequeno pedaço dele, são cozinhas representativas que são apreciadas e influenciam o Ocidente.

Bons estudos e mão na massa!

Seção 3.1

Ásia, o maior continente do mundo: Cozinha Chinesa

Diálogo aberto

Marcelo descobriu que a wok na China pode ser talvez o principal utensílio da cozinha. Apesar de ser quase sempre usado para salteados, este utensílio também pode ser usado em outras técnicas. Ela é usada há mais de 2000 anos, seu formato permanece inalterado, sendo o recipiente essencial desde as casas mais desfavorecidas até os restaurantes mais luxuosos. O interesse maior de Marcelo por esse tema tem uma explicação: além de gostar, ele irá participar de um concurso de culinária, e terá como prova inicial o desafio de usar a wok, que, apesar de ter sua origem na China, são usados recipientes semelhantes em toda a Ásia. Como Marcelo poderá utilizar esse utensílio para preparar um prato tipicamente chinês? Quais as vantagens proporcionadas pelo formato do material, isso impacta no preparo do alimento?

Não pode faltar

Aspectos culturais gerais e históricos da Ásia I

A Ásia é o maior continente e mais populoso do mundo. De fato, sua extensão é cinco vezes maior do que a da Oceania e quatro vezes a da Europa. Por causa da extensão do continente asiático, é também o mais populoso do planeta. Este enorme continente possui quatro bilhões de pessoas, mais de 60% da atual população mundial. A região (ou "continente") é mais comumente dividida em sub-regiões geográficas e culturais: Cáucaso, Ásia Central, Ásia Oriental, Ásia do Sul, Ásia do Norte, Sudeste Asiático e Sul Asiático.

São 46 países que compartilham este território, mais de mil idiomas são falados pelos vários grupos étnicos que vivem juntos. Nações de todos os tipos, grupos étnicos de diferentes culturas, raízes históricas e condições econômicas muito diversas coexistem lá.

A gastronomia da Ásia, assim como a música, a literatura, são elementos importantes da cultura asiática. A arte asiática é resultado do patrimônio cultural de muitas nacionalidades, sociedades, religiões e grupos étnicos diferentes. Imagine só diferentes faces, como de um japonês, ou de um russo (parte oriental da Ásia), ou até mesmo de um afegão, então é realmente uma miscelânea na qual todos são asiáticos, embora tenham rostos totalmente diferentes.

Do ponto de vista humano, estas civilizações avançaram e deram saltos que contribuíram muito para o desenvolvimento da espécie. Eles são os primeiros a adquirir irrigação e policultura. Nas regiões relativamente secas, cultivavam trigo, e nas regiões mais úmidas, o arroz. É na Ásia que se encontram os focos mais antigos da civilização humana. Do terceiro milênio a.C. já havia uma China evoluída e organizada. Isso explica o orgulho dessas civilizações. A principal influência para os países desta região sempre foi a China.

Os mais diversos climas são encontrados neste continente: equatorial, temperado, polar, desértico, entre outros, o que origina *terroir* diferentes e infinitos produtos alimentícios. A cordilheira mais alta do mundo: Himalaia, tem os 14 picos mais altos do mundo, que ultrapassam os 8 mil metros, mais importante, a divisão do continente em dois por causa da escala do Himalaia, fator decisivo para o clima. Por outro lado, o Mar Morto é a fronteira natural entre Jordânia e Israel, é o ponto mais baixo da Terra, a 400 metros abaixo do nível do mar. Sua taxa de salinidade é 10% maior que a de um mar comum.

Quanto às religiões praticadas no maior continente do mundo, elas são muito numerosas. A maioria das religiões praticadas originou-se na Ásia, como o hinduísmo, o budismo, o taoísmo, passando às grandes religiões monoteístas, como judaísmo, cristianismo e islamismo. Esta relação estreita entre a identidade religiosa indica, quase sempre, uma identidade alimentar de alguém.

A Ásia, além de tudo, é o continente com o maior crescimento econômico do mundo. Estas civilizações são orgulhosas, olham para várias inovações tecnológicas e oportunidades de negócios sem perder suas tradições e refinamentos. A culinária, com certeza, se destaca e é caracterizada por um estética, qualidade e variedade sem fronteiras e uma atenção sem limites aos detalhes.



Para uma melhor compreensão, analise o mapa da Ásia e assimile as regiões:

Figura 3.1 | Mapa da Ásia por região



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/vetor/territ%C3%B3rio-da-eur%C3%A1sia-ilustra%C3%A7%C3%A3o-vetorial-gm692897578-127938621>> Acesso em: 2 nov. 2017.

Aspectos culturais gerais e históricos da Ásia II

A diversidade da cozinha asiática vem, em primeiro lugar, da vastidão do território e dos muitos povos que a compõem. Cada um trazendo sua parcela de sabores, pratos e técnicas, sem se afastar dos principais fundamentos desta gastronomia: variedade, sabores, iguarias. Esta abundância também está intimamente ligada ao uso de múltiplas plantas, vegetais e peixes. Há pelo menos 115 espécies de animais comuns consumidas neste espaço, incluindo cobras, porco e pato.

Os solos, as condições climáticas, mas também o instinto de sobrevivência, levaram a Ásia a desenvolver constantemente novos produtos e a experimentar novos alimentos. Estes alimentos incluem flor de bananeira, vários cogumelos, castanha de água, coentro, camarões secos, curry, tofu, pastas de soja fermentada, Nori (folhas de algas marinhas), grande variedade de arroz e molhos (ostra, soja, pimenta, etc.).

Regionalmente, a Ásia usa produtos muito específicos para temperar ou mergulhar os alimentos. Este é particularmente o caso do molho de peixe, molho de soja, molho de ostra ou molho de pimenta. Estes produtos são particularmente utilizados na China, Vietnã, Japão, Camboja ou Tailândia.

Claro, é impossível falar sobre os principais ingredientes e não mencionar o arroz, que é o coração da vida asiática. Cerca de 92% da produção mundial de arroz cresce neste território e quase todo é absorvido lá. Presente em quase todas as refeições em alguns países, é para muitos a principal fonte de energia consumida diariamente. É comido de várias formas: simplesmente cozido, em forma de folhas finas, de macarrão ou em farinha.

Embora o clima tropical quente de países asiáticos como Vietnã e China seja o mais favorável, o cultivo de arroz também pode ser feito em clima temperado ou mediterrâneo. A única condição é um fornecimento regular de água de pelo menos 100 mm por mês.

Hoje, existem cerca de 2.000 variedades de arroz cultivadas em todo o mundo. A Tailândia é o maior exportador do mundo, seguido de perto pela Índia. Embora a maioria da sua produção seja feita na Ásia, 113 países diferentes crescem agora. Entre eles, os Estados Unidos (especialmente a Carolina do Sul) estão entre os maiores exportadores.



Refleta

Seria o arroz – O pão da Ásia?

O arroz é um dos alimentos mais importantes para estes povos e representa a base vital de mais da metade da população do mundo. Esse pão da Ásia é honrado desde os ancestrais destes povos e servia de base para mitos, bem como para diferentes rituais. O arroz é geralmente um símbolo de imortalidade e fertilidade. Como o pão, o arroz também é sinônimo de vida difícil. Já pensou na ideia de comer este alimento a qualquer hora do dia? Pois então, na Ásia, literalmente, não se vive sem ele.

Cozinha chinesa I

A China é um território com mais de 5.000 anos de história e 1,4 bilhões de pessoas, isso com certeza já diz muito. Também deve ser acrescentado que o país abriga um grande número de climas

e quase todos os possíveis ambientes geográficos: desde desertos ilimitados até selvas profundas, até cadeias de montanhas cobertas de neve. Por isso, fazer qualquer divisão das tradições culinárias chinesas em regiões parece não ser suficiente.

O Ocidente muitas vezes tende a pensar que a China é este lugar misterioso e mais ou menos homogêneo em termos de cultura, linguagem e culinária. Mas, na realidade, a China possui uma grande variedade de culturas.

Historicamente, a China, quando se tratava em categorizar seus alimentos, culturas e populações, era facilmente dividida entre norte/sul, isto é, de maneira bem prática, os habitantes do Norte adoram pratos pesados e de intensidade em sabor, enquanto os sulistas gostam do que é leve e fresco. Os amantes da culinária do Norte apreciam ótimas mesas e desfrutam de uma abundância de pratos, enquanto as pessoas do Sul valorizam a apresentação e apreciam a frescura de suas frutas e outros ingredientes.

Outros traços marcantes são, por exemplo, o sabor do molho de soja, e o uso de algumas massas fermentadas pode definir certas áreas. Uma preferência por carne de porco ou frango ou cordeiro ou peixe ou tofu sugere uma determinada paisagem ou etnia. O arroz alimenta o Sul úmido, enquanto os cereais gramados como trigo e milho se apegam aos corpos das pessoas no Norte durante invernos hostis. Os monges Mahayana são veganos e desenvolveram uma culinária notável, sem carne, nas margens do rio Yangtzé.

Os muçulmanos mudaram os gostos de norte e oeste com suas maravilhosas massas e pães. Os budistas esotéricos da Mongólia e do Tibete conseguiram unir suas tradições alimentares particulares com as dos uigures para viverem juntos em Xinjiang. Pimentas das Américas desenvolveram-se nas montanhas do centro do país e introduziram um gosto por pratos picantes. As tradições antigas das pessoas Hakka são encontradas aqui e ali: as planícies do Norte usam seus métodos de preparação, enquanto a costa é inspirada em seus temperos.

Cozinha chinesa II

Assim como não existe uma cozinha brasileira única de Norte a Sul, também não existe uma "cozinha" chinesa. Este país deu à luz

toda uma constelação de cozinhas muito particulares. Cada uma reflete uma cultura, história, clima, solo e ingredientes únicos.

Em 1980, o principal chefe da Sichuan, Chen Kenmin, ofereceu ainda outra divisão, em quatro grandes categorias: as terras ao norte do rio Amarelo são o lar de cozinhas do Norte, representadas por Pequim. A terra a montante do rio Yangtzé é o lar da culinária de Sichuan, e do outro lado do Yangtzé se situaria a cozinha de Shanghai, e Guangdong representando as cozinhas do Sul. Claramente esta é uma divisão reducionista, mas nos ajuda a entender as particularidades de um país tão imenso. Cada província, cada cidade e cada família realmente produzem sua própria cozinha.

Os primeiros habitantes da China provavelmente viveram entre os bancos do rio Amarelo e os do rio Azul (Yangzi). Milhares de anos depois, o grupo étnico Han mudou-se para conquistar novas terras, impulsionado pela pressão populacional, guerras, fome e violência. Se a cultura alimentar chinesa fosse ter um epicentro, este certamente deveria estar localizado no delta do Yangtzé, onde a gastronomia tem sido muito sofisticada. Abaixo seguem algumas particularidades das regiões:

Norte (Shandong e Pequim):

Este é o lugar onde a cozinha chinesa se mistura com o modo de cozinhar dos muçulmanos e mongóis e até eslavos. Você pode encontrar sopa russa com rabo de boi e cenouras, bem como o ensopado de Tianjin que prova o gosto chinês pela carne de porco, em vez da carne halal tradicional (carne permitida para consumo islâmico), grandes desertos cobrem a maior parte da metade norte da China. Há um gosto forte por cordeiro, carne, macarrão e pão. As outras influências desta região em comida local foram trazidas pelas caravanas do Levante e Ásia Central, principalmente com especiarias.

A costa sul (Fujian, Taiwan, Guangdong e Hong Kong):

Os aromas sutis são preferidos neste clima quente e úmido. Influenciados pelo rio Pearl, os pratos da capital de Guangdong são incrivelmente leves. Receitas simples e deliciosas do peixe cozido no vapor, bem como a do frango com gengibre. Existem variações nestas receitas em toda a região. Essas cozinhas misturam técnicas antigas de culinária herdadas daquelas das planícies do Norte, como macarrão salgado e fermentado e tofu recheado.

As planícies centrais (Sichuan, Yunnan):

As pimentas só chegaram das Américas na China há algumas centenas de anos, mas esta introdução mudou completamente a maneira como as pessoas nas Planícies Centrais da China cozinhavam. Consumidas cruas, cozidas, secas, em pó ou fermentadas em pasta, preservadas em vinagre, transformadas em óleo, o calor das pimentas é o denominador comum das várias cozinhas desta zona. As massas em caldo (noodles) são as mais conhecidas de uma infinidade de pratos locais. A preferência de Han por pratos menos picantes pode ser encontrada no presunto de mel Hunan, bem como em pato defumado com chá de Sichuan. Esta área no sul da China, com montanhas e florestas, permitiu que esses povos indígenas tivessem contato com a Birmânia, o Laos e o Vietnã.

Terras secas: Shaanxi, Shanxi, Gansu, Xinjiang, Qinghai, Ningxia, Mongólia Interior e Tibete

Desde o primeiro milênio a.C. e através de cinco dinastias, a influência da Província de Shaanxi e dos melhores cozinheiros imperiais é transmitida na região. A comida é rica em produtos lácteos, carne e trigo. Esta área usa mais sal do que molhos fermentados. Ingredientes frescos são preferidos aos ingredientes preservados e especiarias indianas são encontradas em alguns pratos tibetanos. As tradições da cozinha Han se misturam com as de Huis, Uighurs e muçulmanos cazaques em pratos como o kebab de cordeiro com cominho e arroz pilaf.

As tradições culinárias da China são muito complexas, portanto é melhor prestar atenção a cada região em sua individualidade. Uma vida para desvendá-las talvez não seja o suficiente para ter sucesso em desfrutar de todas essas cozinhas e saborear cada prato que este país tem para oferecer. De qualquer maneira, há elementos comuns que unem estes povos e influenciam outros povos da Ásia, como veremos no próximo item.

Cozinha Chinesa III

Os principais preceitos da culinária chinesa estão relacionados à medicina. O artigo principal para esta filosofia é o Yin e Yang. Os diferentes alimentos são colocados ao longo de uma escala, equilíbrio entre yin e yang. Há alimentos yīn (feminino), úmidos, macios e refrescantes, são a maioria dos vegetais, frutas e legumes, bem como algumas raízes. E outros alimentos yang (masculino),

fritos, picante ou à base de carne, têm um efeito de aquecimento, mesmo revigorante.

Existem exceções nesta regra genérica, por exemplo, os cítricos. As raízes como o nabo branco são yin, enquanto o gengibre é yang.

Para os chineses, é importante buscar harmonia em todos os aspectos da vida, incluindo alimentos nesta lógica yin/yang. Isso requer uma escolha de alimentos equilibrados, dando uma variedade interessante, primeiro cores, formas, aromas e sabores. A escolha dos ingredientes e o método de cozedura são ditados por este princípio. Outra característica da culinária chinesa tradicional é a falta de produtos lácteos devido à intolerância à lactose comum em muitos países asiáticos.

Os chineses compartilham os pratos, que geralmente são agrupados. Eles comem com Kuaizi (palitos de madeira), ou colheres de madeira ou porcelana chinesa. A mesa é caracterizada pelo seu aspecto social. É redonda e às vezes superada por uma placa giratória onde os pratos são apresentados. Nenhuma faca está presente na mesa, todos os alimentos são cortados na cozinha, com exceção dos frutos do mar.

A sucessão de pratos que conhecemos na França é substituída por uma busca pelo equilíbrio dos cinco sabores básicos (doce, azedo, salgado, amargo e umami). No entanto, exclusivamente alimentos doces só aparecem no final das festas ou refeições festivas. Na China, um prato também deve ser agradável aos olhos. Os pratos são às vezes escolhidos para fins terapêuticos, como ninhos de aves ou barbatanas de tubarão, que são ingredientes naturalmente moles. O conceito derivado da medicina chinesa de complementaridade de corpos quentes e frios é levado em consideração, especialmente no Sul da China.



Exemplificando

A China é a terra natal do chá. Para cultivar, fabricar, tomar chá tem origem na China. Hoje, o chá tornou-se uma das bebidas mais populares do mundo. Existem mais de 50 países produzindo chá. Mas na China, especialmente, a cultura do chá está crescendo. As árvores de chá muitas vezes crescem em áreas frescas e úmidas, em colinas, em montanhas ou nevoeiro, ou córregos, todos os quais são favoráveis

ao cultivo de chá. Os valores medicinais do chá foram disseminados e no ano 805 foram transportados da China para o Japão. O chá pode ser dividido em seis categorias: verde, vermelho, dragão preto, branco, amarelo e preto. Também se adiciona jasmim, rosas, flores de ameixa, etc., para lhe dar aroma, gosto e cheiro agradável.

O chá é a bebida mais popular, é consumido por suas virtudes digestivas e descongestionantes. O tofu, queijo de soja fermentada, é uma invenção chinesa, assim como o molho de ostra, o molho Hoisin, o uso das cinco especiarias. O principal carboidrato do Sul da China é o arroz cozido sem tempero, já no Norte é a farinha de trigo, a qual se apresenta em várias formas de massa, como macarrão, massas recheadas, panquecas e pão no vapor.

Um utensílio essencial:

Dê uma olhada em uma cozinha de restaurante chinês e você verá o cozinheiro manuseando sua wok. Não podemos deixar de falar deste utensílio! Quer saber por que sua comida chinesa nunca vai sair tão boa quanto no restaurante? Não são ingredientes melhores e não são segredos chineses antigos. A wok sobreviveu aos séculos e percorreu muitos continentes e oceanos nas cozinhas das terras de longe. Seu formato côncavo, profundidade e equilíbrio tornam-no um dos utensílios de cozinha mais bem projetados, versáteis e práticos de todos os tempos.

A wok tem inúmeras vantagens sobre a frigideira, distribui o calor de forma mais uniforme, requer menos óleo e garante que os alimentos sejam salteados rapidamente. Uma vez que você decidiu usá-la, terá produções com outro gosto e textura. Ela, assim como a maioria dos utensílios orientais de alta qualidade, é feita de ferro fundido em metal de calibre pesado ou de aço inoxidável - muitas vezes, encaixados em torno de um núcleo de alumínio. A ideia é que, com o pré-aquecimento apropriado, ela armazene energia suficiente, e mesmo quando você adiciona comida - um bife grosso, por exemplo -, não vai perder muita temperatura, permitindo que você cozinhe sua comida como desejar.



Para desvendar o maravilhoso mundo da cozinha chinesa, acesse o link abaixo:

Disponível em: <<http://www.revistamacau.com/2013/06/16/o-mundo-da-cozinha-chinesa/>> Acesso em: 11 nov. 2017.

E para ampliar ainda mais seus conhecimentos sobre Yin e Yang, leia a reportagem disponível em: <<https://macroexotic.com/artigos/yin-yang/>> Acesso em: 11 nov. 2017.

Sem medo de errar

A wok vem da cozinha tradicional chinesa, tem formato côncavo. É usada para cozinhar alimentos de muitas maneiras. Suas vantagens incluem poder saltear alimentos em alta temperatura com quantidade reduzida de gordura, o calor é forte na parte inferior e, em seguida, difunde-se gradualmente nas bordas: assim, o alimento é exposto a alta temperatura no fundo. A altura da wok mantém o vapor, o que ajuda a cozinhar em cestas ou no vapor. Este e outros motivos fazem com que a wok seja um utensílio importantíssimo que cozinha alimentos muito rapidamente, diminuindo o gasto com energia e o tempo. Muitos outros países foram influenciados pela China adotando esta panela.

Avançando na prática

Diferenças entre chá e infusão

Descrição da situação-problema

Você foi acostumado a tomar chás que são diferentes daqueles tomados por chineses e povos asiáticos. Haveria alguma particularidade entre plantas para fazer chás? Por que algumas bebidas como essa são chamadas chás, e outras, infusões?

Resolução da situação-problema

A infusão é uma forma de preparação, é o ato de depositar matéria sólida em um copo de água quente. Deixá-la por alguns minutos

antes de remover, deixando só o sabor no líquido. Por exemplo, o chá é uma bebida com sabor que é preparada infundindo folhas da espécie *Camellia sinensis* em água quente por 3-4 minutos.

Pode ser verde, amarelo, branco ou preto. O chá verde, por exemplo, reduz os níveis de colesterol e ajuda com a perda de peso como parte de uma dieta. Cada chá tem sua própria especificidade e é importante conhecê-los quando você é um grande amante desta bebida. Por outro lado, outras folhas e especiarias também podem ser infundidas em água, por exemplo, alecrim, camomila e hortelã, neste caso de modo mais clássico, são chamadas de infusão, já que não são pertencentes à família da *Camellia sinensis*. Tanto infusões como chás possuem inúmeros benefícios para a saúde.

Faça valer a pena

1. Texto-base:

A nossa tendência, muitas vezes, é associar a cozinha asiática aos sushis japoneses ou talvez ao frango xadrez chinês. Fato é que a Ásia é muito maior que esses dois países. A imigração, o fluxo contínuo de pessoas e a nossa curiosidade para experimentar o que vem de fora têm levado a uma mudança brusca no cenário da gastronomia mundial. Cada vez mais estamos dispostos a desvendar os mistérios da cozinha asiática:

São características da cozinha asiática:

- a) Presença de uma etnia bem definida.
- b) Supremacia da cozinha indiana em técnicas.
- c) Território pouco vasto, mas clima semelhante, o que gera produtos parecidos.
- d) Presença de muitas culturas e inúmeros povos diferentes.
- e) População pequena e produções culinárias sempre muito demoradas.

2. Texto-base:

Com seus sabores incomparáveis, seus diversos pratos de especiarias e o arroz imperdível em todas as suas formas, a cozinha asiática reúne a gastronomia de países com múltiplas tradições. De uma região para outra, as especificidades deleitam as papilas gustativas. A tendência do sushi também permitiu que a cozinha japonesa fosse introduzida amplamente nos últimos anos. As cozinhas coreana, vietnamita e tailandesa também se destacam.

Várias receitas, originais e para todos os gostos, que sublimam os ingredientes e dependem da criatividade.

Sobre a cozinha asiática é correto afirmar que são elementos comuns a estas várias culturas.

- a) Carne de porco e tucupi.
- b) Arroz e chá.
- c) Pato e presunto cru.
- d) Harissa e leite.
- e) Farinha de mandioca e leite.

3. Texto-base:

Com seus cinco sabores (doce, azedo, amargo, salgado e umami), a culinária chinesa é uma das mais famosas do mundo e certamente a que oferece as maiores variações. Os chineses depositam muita importância na harmonia de sabores e cores nos pratos. Uma refeição não deve apenas equilibrar os sabores e ingredientes, mas também o frio e o calor.

Dentre as alternativas, assinale a que melhor descreva os aspectos chineses na cozinha.

- a) O uso frequente de leite de vaca.
- b) A ausência de aves e carne suína.
- c) O equilíbrio na comida evidenciada pela filosofia yin/yang.
- d) A presença predominante de carne bovina.
- e) A ausência de pimentas.

Seção 3.2

Cozinha Japonesa e Coreana

Diálogo aberto

Marcelo leu as suas anotações de outros semestres, percebendo que em todos os países estudados por ele, na gastronomia havia combinações de sabores tradicionais com ingredientes locais. Estes temperos davam identidade à culinária local. Por exemplo, o açafraão e a páprica são dominantes na Espanha; vinhos, manteiga, alecrim, na França; manjerição, alho, azeite e anchova, na Itália; no Leste Europeu, *sour cream*, endro e alcaravia. Ele se questionou quais seriam os ingredientes que davam características próprias à cozinha japonesa, ou seja, eram indispensáveis para fazer pratos japoneses.

Marcelo resolveu fazer um teste às cegas com seus amigos da gastronomia. Colocou 30 copinhos escuros com temperos típicos de vários países dentro deles. Os copinhos estavam fechados e não dava para ver nada dentro deles, tinham apenas pequenos furinhos na parte de cima para cheirar. Os amigos precisavam acertar cinco copinhos correspondentes aos aromas do Japão. Ajude Marcelo a pensar em cinco ingredientes típicos japoneses que ele poderia colocar nessa análise sensorial que represente a identidade deste país. Qual a relação destes ingredientes no despertar do sabor do alimento?

Não pode faltar

Aspectos culturais gerais e históricos da Ásia III

"Washoku" é o termo que designa a culinária japonesa, que está inserida no patrimônio cultural da humanidade. A Unesco, em 2013, incluiu a tradição culinária japonesa na lista do patrimônio cultural intangível da humanidade. O comitê reconheceu o washoku como um meio de expressão do espírito japonês de respeito pela natureza e um costume tradicional que transcende as gerações.

Esta é uma tradição culinária que preza sobretudo pela natureza. Dentre várias, destacamos três características do washoku:

1- Uma grande variedade de ingredientes frescos, respeitando seu próprio gosto: O território japonês se estende por uma grande distância de norte a sul e apresenta uma grande riqueza de ambientes marítimos, montanhas e campos. Cada *terroir* usa uma grande variedade de ingredientes enraizados na cultura local. Da mesma forma, técnicas de culinária ou de preparação, bem como utensílios adaptados foram desenvolvidos localmente e são transmitidos, o que aproveita ao máximo o sabor de cada ingrediente.

2- Culinária saudável e equilibrada e hábitos alimentares: "Uma sopa, três pratos", é a regra básica da composição de uma refeição japonesa, considerada como um ideal de equilíbrio. Além disso, o uso ideal do "umami" (o quinto sabor fundamental do palato humano) permite um menor uso de gorduras de origem animal que provaram sua eficácia para aumentar a expectativa de vida e prevenção da obesidade dos japoneses.

3- A expressão da beleza da natureza e a sucessão de estações: A expressão da beleza da natureza e a sucessão das quatro estações também é uma das características do momento representado pela refeição japonesa. Flores e folhas sazonais decoram os pratos, e a louça e talheres utilizados são escolhidos de acordo com a estação, para apreciar a temporada vigente. O compartilhamento do alimento em conjunto também fortalece os laços sociais e familiares.

Assim como a cozinha japonesa e o washoku, a cultura coreana foi inscrita no Patrimônio Intangível da Humanidade. O kimchi, o prato mais tradicional da Coreia do norte ao sul da península, feito de repolho, folhas fermentadas e com pimenta, é parte fundamental da cultura coreana, onde costuma compartilhar pratos entre todos os convidados - ao contrário da tradição ocidental, onde é comum os clientes de um restaurante pedirem o seu próprio prato em versão individual, que, à primeira vista, parece ser uma atitude particularmente egoísta para os coreanos.



Pesquise mais

Para pesquisar mais sobre o umami, leia a reportagem: O que é Umami.
Disponível em: <<http://www.portalumami.com.br/o-que-e-umami/>>
Acesso em: 2 nov. 2017.

Cozinha Japonesa I

O Japão é formado por um arquipélago de mais de 3000 ilhas vulcânicas. A terra é pobre e não muito favorável à agricultura. Mas há muita água. As montanhas e, é claro, o mar. O Oceano Pacífico e o Mar do Japão, com suas muitas correntes, dão ao Japão um solo marinho muito rico. Adicione a isso a proibição de comer carne por cerca de 1000 anos e uma política isolacionista que bloqueou o país em si há mais de dois séculos e veja como resultados várias das diretrizes da cozinha japonesa.

O Japão é conhecido pela sua cozinha de qualidade. Certamente há uma curiosidade: de onde esses pratos tradicionais são originários? E a história dos sushis e sashimis?

No Japão do século XIII, por exemplo, os habitantes tinham à sua disposição os muitos produtos da terra e do mar. Havia, no entanto, grandes diferenças na maneira japonesa de comer, dependendo da classe social. Os aristocratas observaram mais escrupulosamente as proibições budistas, especialmente em relação à carne. No entanto, eles comiam peixe. Embora não fosse habitual que os nobres se alimentassem de carne, às vezes eles faziam isso em segredo. Em algumas épocas, tornou-se cada vez mais difícil ser vegetariano, especialmente em tempos de baixa produção de arroz era difícil resistir à atração de alimentos mais substanciosos.

Os japoneses daquela época tinham uma dieta com pouca gordura e proteínas. Os nobres e os religiosos tinham, em princípio, duas refeições por dia, uma refeição ao meio-dia e outra por volta das 16h. O costume de imitar os guerreiros difundiu-se entre os nobres, estes faziam três refeições ao dia. Os monges, que normalmente só tinham uma refeição por dia, foram rápidos em seguir os costumes dos tempos e fazer duas a três refeições por dia. Em torno do século 14, os nobres se acostumaram a comer carne.

Em uma refeição feita na presença de um convidado era necessário oferecer a melhor parte de cada prato aos hóspedes e aqueles de uma classe superior, assim se manifestava a hospitalidade. Os mercados nas grandes cidades geralmente eram bem completos, cada província tinha suas próprias especialidades, conhecidas em todo o país. Destacam-se como principais vegetais: berinjelas, pepinos, nabo, gengibre, cogumelos e várias folhas. Frutos: castanhas, caquis, nozes, ameixas, pêssegos, damascos, morangos e muitos tipos de algas marinhas.

Muitos tipos de leguminosas também eram usados na culinária, principalmente soja.

Os nobres às vezes bebiam leite de vaca, mas especialmente quando estavam doentes. Vinagre de arroz, missô, sal, frutas secas, gengibre e molho de soja são alguns dos elementos importantes que definem essa cultura. O molho de soja foi popular apenas a partir do século 15, quando começou a ser produzido em quantidade. Em resumo, a cozinha japonesa sempre foi muito rica em frutas e vegetais e feita de molhos sutis. As modas se seguiram para acabar dando a culinária que conhecemos, feita de uma multidão de pratos muito refinados.

Por quase cinco séculos, entre o período de Nara (de 710 a 794) até o período Muromachi (entre 1336 e 1573), as cozinhas japonesas foram essencialmente construídas fora de casa do habitat, para evitar o inconveniente de odores e fumaça. Separar a cozinha do lar também foi uma medida preventiva para proteger o habitat principal dos riscos de incêndio.

Mais tarde, durante o período de Kamakura (entre 1185 e 1333), a sala da cozinha foi gradualmente integrada na casa principal, especialmente com o advento do estilo arquitetônico shoin-zukuri. Antes de entrar na era de Meiji (entre 1868 e 1912), esta peça também traz o nome de kamado, um termo literalmente traduzido como fogão de aquecimento. Além de ser uma parte simples da casa, kamado é também a imagem representativa do lar e da família.

Antes de ser verdadeiramente integrado na casa principal, foi construído e conectado de forma contígua por um corredor estreito. Geralmente, continha todos os utensílios necessários para a preparação e preservação das refeições, incluindo kamado ou mushikamado (fogão feito de pedra, azulejo, terra ou argila), kame (recipiente semelhante com vaso grande onde as refeições são mantidas), o fune (bandeja de madeira usada para pratos), o sekki (tábua de cortar).

Até meados do século XIX, o Japão era considerado um país atrasado e sem contato com o exterior. A nação teria então descoberto seu déficit e teria corrido atrás do prejuízo importando o sistema parlamentar inglês, a medicina alemã, e a cozinha francesa. Alguns relatos dizem que o primeiro prato de carne que o Imperador comeu para dar um exemplo foi apenas em 1868. Após a Segunda Guerra Mundial, o Japão foi reconstruído. Foi nesse momento que os chefs franceses foram trazidos como peças milagrosas, aconteceram então

semanas gastronômicas em todas as lojas e hotéis. Muitos restaurantes franceses abriram uma filial em Tóquio, como o Tour d'Argent, Taillevent, Robuchon.



Exemplificando

Originalmente, a história dos sushis começa com técnica de conservação de peixes, na época, Muromachi (1392-1573) descobriu que o arroz fermentado produz ácido láctico, favorecendo a conservação dos alimentos: o arroz de sushi era apenas uma maneira de preservar os pedaços de peixe: era alternando camadas de carpas e arroz em recipientes fechados por uma tampa.

O método de preservar o peixe no arroz, que se tornaria sushi, foi mencionado pela primeira vez na China no século II d.C., o método desapareceu da China por volta do século VII, mas tinha aberto caminho para o Japão. Os japoneses, depois, evoluíram o conceito, comendo arroz com peixe cru em várias versões. No século XVII, na região do Edo (agora Tóquio) começou-se a temperar arroz com vinagre de arroz e vendê-lo juntamente com peixes.

Cozinha Japonesa II

São alguns ingredientes básicos e essenciais da cozinha japonesa.

1. Arroz japonês

Isso pode parecer óbvio, mas é essencial usar o arroz japonês na culinária japonesa. Os resultados nunca serão os mesmos com qualquer outro tipo de arroz. Ligeiramente pegajoso, o arroz japonês é um arroz de grão curto que, quando cozido, pode ser moldado de várias maneiras, incluindo sushi. O arroz é essencial a todas as refeições, quando cozido em água sem nenhum aromático ou tempero ele se chama Gohan. Na versão avinagrada, como no caso do sushi, se chama shari.

2. O molho japonês de soja

Existem muitos tipos de molhos de soja. O molho de soja japonês é uma fermentação apenas soja, sal, água e trigo. Nas versões brasileiras, usualmente os imigrantes japoneses adicionavam milho na mistura devido à ausência de trigo no Brasil (isso mudou muito o produto na versão brasileira). Ele confere aos pratos e a várias

produções uma grande quantidade de umami. Todo cozinheiro japonês terá uma marca de molho de soja favorito que irá modificar de acordo com seus próprios gostos.

3. Sakê

É uma bebida produzida através da fermentação do arroz, usada com frequência na culinária. Há vários tipos desta bebida, incluindo a utilizada para cozinhar e outras próprias para beber. Existem cerca de 1.700 marcas no Japão, produzindo mais de 10 mil diferentes tipos de sakês, que usam diferentes polimentos de arroz e qualidade de águas distintas de todo Japão.

4. O mirin

O mirin é um outro fermentado de arroz bastante usado na cozinha japonesa. Ele é outro fermentado de arroz com baixo teor alcoólico, de sabor doce, é encontrado apenas em mercearias japonesas. O mirin do comércio contém muito açúcar, mas tem a vantagem de ser muito mais fácil de obter na peixaria ou no supermercado. O mirin é usado para dar um toque doce aos alimentos, reduzir o cheiro de determinados pratos de peixe e dar uma aparência brilhante aos alimentos.

5. Vinagre de arroz

Outro alimento básico da cozinha japonesa é o vinagre de arroz japonês, sua cor varia de incolor a amarelo pálido. É usado principalmente em saladas, como base para certos molhos e vinagretes, em vegetais em conserva e em arroz de sushi.

6. O missô

O missô é um alimento tradicional do Japão. É na forma de uma pasta com um sabor muito pronunciado e muito salgado. Sua cor varia de branco cremoso a castanho chocolate. Feito de soja fermentada com sal e um cereal, geralmente arroz ou cevada, ele permanece quase indefinidamente na geladeira. Existem diferentes variedades de missô cujo sabor e fragrância diferem, dependendo, entre outras coisas, da qualidade de seus componentes e da duração da fermentação. Entre os principais tipos de missô são encontrados: Shiro ou branco, que é caracterizado por um sabor muito suave, quase doce, e o Aka ou vermelho, que tem um gosto um pouco mais forte e uma cor mais escura.

7. O caldo Dashi

O dashi, caldo primordial japonês, é um composto de uma alga que se chama kombu e flocos de bonito seco chamado Katusobushi (o bonito é um peixe da família Scombridae, um primo do atum). Este é um caldo básico na cozinha japonesa que é usado em muitas receitas. A base do dashi serve para preparar sopas, massas, vegetais, carnes e peixes. Há um nível muito alto de umami nestes dois ingredientes.

Os diferentes tipos de dashi contam também outros ingredientes, como shiitake seco e niboshi (pequenos peixes secos). Mas não se trata de colocar tudo na água de qualquer maneira, existem muitas técnicas neste preparo e combinações para desempenhar um bom preparo deste caldo saboroso. O konbu dashi, o dashi shiitake e o niboshi dashi são alguns exemplos de variações desta preparação. Como você pode ver, dashi é um grampo em muitas receitas japonesas. Seu uso não está limitado a vários molhos e caldos, por exemplo, na composição da massa de okonomiyaki ou takoyaki, possui sabor japonês típico proveniente deste caldo. Esses ingredientes são bastante caros e não são necessariamente fáceis de encontrar, o que justifica cada vez mais o uso dos dashis desidratados na forma de pó. Este também está muito difundido no Japão.

Cozinha Japonesa III

O nível de popularidade alcançado pela cozinha japonesa no mundo e no Brasil em particular é bastante grande. Este fato se explica no nosso território pela forte imigração japonesa. Cerca de 1,5 milhão de brasileiros são descendentes de imigrantes japoneses, sendo o Brasil o país com o maior número de japoneses fora do Japão. Em 1908, o Kasato-Maru, ancorado no porto de Santos, transportando 781 japoneses chegando para se instalar no solo brasileiro. Esta expedição faz parte de um acordo diplomático entre os dois países, o Japão nesta situação vivia uma escassez de alimentos e, por outro lado, no Brasil faltava mão de obra.

Os primeiros japoneses chegados aqui trabalharam em plantações de café, tentando se adaptar a condições de vida muito diferentes do Japão. Em trinta anos, cerca de 200 mil imigrantes japoneses começaram a formar colônias autônomas, e na década de 1930, alguns desses japoneses se instalaram na Amazônia e

conseguiram cultivar pimenta, bem como novos tipos de melões e mamões. Posteriormente, eles começaram a expandir sua atuação no comércio e na indústria.

Houve outras ondas migratórias parecidas com essas nas décadas de 40, 50 e 70. Ocorreu também um retorno à Terra dos Antepassados: um fluxo imigratório para o Japão como tentativa para os descendentes de japoneses nascidos no Brasil conseguirem melhores salários. Fato é que todo este intercâmbio deixou em uma cidade como São Paulo, por exemplo, mais de 370.000 descendentes de japoneses. Outro fator é que as melhorias agrícolas e impacto econômico desde os primeiros imigrantes se refletem em contribuições relevantes, como o cultivo de frutas, legumes e especiarias na Amazônia, um fenômeno que nunca antes foi visto por causa da hostilidade do clima.

Os japoneses trouxeram para o Brasil muitas frutas e vegetais, então desconhecidos. No total, seriam mais de cinquenta produtos alimentares que devemos a eles, incluindo o caqui e o morango. Além de melhorar as técnicas agrícolas, esses imigrantes estão na base da introdução da soja e seus diversos usos. Eles também desenvolveram consideravelmente a criação de aves brasileiras, bem como a pesca.

Não só a primeira geração de imigrantes japoneses, mas as demais são marcadas por uma forte nostalgia pela terra nativa e pela vontade de perpetuar a tradição japonesa, que muitas vezes são resgatadas através da comida do Nihon (Japão).



Assimile

Culinária coreana e japonesa: é diferente!

A cozinha coreana e a cozinha japonesa possuem elementos semelhantes e opostos. Assim, em seus ingredientes estruturantes, existem muitas semelhanças: arroz (é claro), molho de soja, óleo de gergelim, pasta de soja fermentada (missô no Japão, doenjang na Coreia), mas também rabanetes, algas nori e muitos outros produtos. No entanto, enquanto a cozinha japonesa aspira mais pureza, a cozinha coreana prefere sabores mais fortes e ricos, como do alho, da pimenta e do sal.

Cozinha Coreana

A cozinha coreana ainda é pouco conhecida, no entanto, tem uma originalidade, variedade e sabores que merecem ser apresentados aos gourmets ao redor do mundo. Esta cultura culinária foi formada durante sua longa história e através das crenças e superstições passadas de geração em geração, e que se destaca sobretudo por ser saudável e natural.

Chama atenção a estética de cores e a ordem baseada na teoria do princípio filosófico dos cinco elementos naturais criados por Yin e Yang, nomeadamente madeira, fogo, terra, metal e água. Os ingredientes e guarnições utilizados nos pratos são geralmente divididos em cinco cores, branco, amarelo, vermelho, azul e preto. A refeição coreana tradicional consiste, em princípio, em uma tigela de arroz e uma tigela de sopa individual à qual são adicionados vários pratos de lado que compartilhamos com outros convidados. Todos os pratos geralmente são servidos ao mesmo tempo na mesa.

O arroz branco, geralmente cozido no vapor, é o alimento básico deles. Esse domínio do branco tem um significado tradicional e religioso, já que os coreanos originalmente prepararam arroz branco para expressar seu respeito e devoção ao universo. O vermelho da pimenta dá o sabor picante tão especial dessa cultura e está presente em todas as mesas coreanas.

O kimchi, por exemplo, era, ao contrário de hoje, uma fonte de vergonha para os coreanos no início dos anos 1960 na Coreia do Sul. Este constrangimento do kimchi veio da era colonial, durante a qual foi uma fonte de discriminação devido ao seu forte cheiro de fermentação. Consciência sobre os supostos benefícios do kimchi e o aumento de suas exportações o deixaram com um novo status dentro da sociedade sul-coreana.

Embora as origens do kimchi sejam debatidas entre especialistas, a introdução de pimenta em pó se deu há pouco menos de três séculos, com a vinda deste produto das Américas, é um produto hoje bem incorporado à cultura coreana. Esta pimenta vermelha (*Capsicum annum L.*) e outros aromáticos, como gengibre e alho, formam uma pasta feita também com farinha de arroz e açúcar. Tudo isso é aplicado a uma hortaliça que depois de um tempo fermenta e dá origem ao delicioso kimchi.

A cultura culinária tradicional coreana baseia-se na preparação de produtos alimentares sazonais, como cereais, feijões, vegetais e frutos do mar e ervas ou raízes silvestres (apenas 30% do território é agricultável). É, portanto, uma cozinha natural muito próxima da terra. Devido aos invernos muito duros, houve a necessidade de criar várias técnicas para certos alimentos por vários meses, daí a importância da culinária fermentada.



Refleta

Em 1988, por ocasião dos Jogos Olímpicos realizados na Coreia do Sul, o governo decidiu escolher kimchi e bulgogi como pratos representativos da gastronomia nacional. Obter o status de prato nacional para kimchi é uma crescente confiança dos sul-coreanos em sua própria cultura. Perceba como tanto os esportes como a comida podem fortalecer a identidade nacional!

Sem medo de errar

Caro aluno, lembra do Marcelo? Vamos ajudá-lo com os amigos que precisavam acertar cinco copinhos correspondentes aos aromas do Japão.

O molho de soja japonês é uma fermentação com apenas: soja, sal, água e trigo. Nas versões brasileiras, usualmente os imigrantes japoneses adicionavam milho na mistura devido à grande oferta deste. É adicionada aos pratos e a várias produções uma grande quantidade de umami. Todo cozinheiro japonês terá uma marca de molho de soja favorito que irá modificar de acordo com seus próprios gostos.

O sakê é uma bebida produzida através da fermentação do arroz, usada com frequência na culinária. Há vários tipos desta bebida, incluindo a utilizada para cozinhar e outras próprias para beber. Existem cerca de 1.700 marcas no Japão, produzindo mais de 10 mil diferentes tipos de sakês, que usam diferentes polimentos de arroz e qualidade de águas distintas de todo Japão.

O mirin é um outro fermentado de arroz bastante usado na cozinha japonesa, é um vinho de arroz com baixo teor alcoólico, de

sabor doce, é encontrado apenas em mercearias japonesas. O mirin do comércio contém muito açúcar, mas tem a vantagem de ser muito mais fácil de obter na peixaria ou no supermercado. O mirin é usado para dar um toque doce aos alimentos, reduzir o cheiro de determinados pratos de peixe e dá uma aparência brilhante aos alimentos.

O vinagre de arroz, outro alimento básico da cozinha japonesa, tem sua cor variando de incolor a amarelo pálido. É usado principalmente em saladas, como base para certos molhos e vinagretes, em vegetais em conserva e em arroz de sushi.

O dashi, caldo primordial japonês, é um composto de uma alga que se chama de kombu e flocos de bonito seco chamado Katusobushi (o bonito é um peixe da família Scombridae, um primo do atum). Este é um caldo básico na cozinha japonesa que é usado em muitas receitas. A base do dashi serve para preparar sopas, massas, vegetais, carnes e peixes.

Avançando na prática

Viagem à Coreia do Sul

Descrição da situação-problema

Você irá viajar a trabalho para a Coreia do Sul. Você está entusiasmado para experimentar pratos tradicionais deste país. Pesquise e descreva estes pratos na sua programação pré-viagem para não esquecer de experimentar estas delícias. Quais seriam estes pratos incríveis?

Resolução da situação-problema

O bibimbap é um dos pratos mais conhecidos da cozinha coreana. Todos os restaurantes oferecerão este delicioso prato, que tem arroz, legumes salteados como cenouras, cogumelos, brotos e um ovo que coroa tudo. A palavra significa literalmente "misturar" e é o próprio princípio deste prato!

O bulgogi é o churrasco coreano, um prato no qual a carne pode ser temperada com sal, açúcar, molho de soja e óleo de gergelim.

Depois de grelhada na mesa do cliente ela é guarnecida com folhas, arroz e molhos bem picantes.

Soju, é a bebida nacional da Coreia, você verá essas garrafas verdes em cada mesa em restaurantes coreanos. É uma bebida com cerca de 15% de teor alcoólico e aromatizada com laranja ou outras frutas. Tem sabor comparável ao de vodka, mas muitas vezes um pouco mais suave devido ao açúcar adicionado no processo de fabricação.

Faça valer a pena

1. Texto-base:

Após a colonização japonesa, a Coreia do Sul foi um dos países mais pobres desde a sua criação em 1948. Até o início da década de 1960, o país vivia principalmente da ajuda humanitária dos Estados Unidos. A partir da década de 1960 ocorreu um movimento em prol do crescimento econômico que se consolidou na década de 1980. A culinária coreana tem papel primordial no processo de criação da identidade nacional.

Entre os elementos que identificam a cozinha coreana está o uso de:

- a) Carne bovina e ovelhas.
- b) Frutos do mar e muitas frituras.
- c) Arroz e pimentas.
- d) Leite de vaca e chocolate.
- e) Mandioca e tucupi.

2. Texto-base:

Os pratos mais típicos do Japão são sushis e sashimis, macarrão (udon, soba e outros), sopas leves à base de missô, bem como tofu e natto. No entanto, os japoneses também adotaram algumas receitas estrangeiras que foram adaptadas aos gostos da época, tornando-se verdadeiros clássicos de sua gastronomia. Este é o caso da técnica do tempura: do empanamento do tonkatsu revestido pela farinha panko, e do Karê Gohan, que é um guisado feito com curry (influência indiana).

Entre os elementos que identificam a cozinha japonesa está o uso de:

- a) Kombu e dashi.
- b) Nam pla e tamarindo.
- c) Molho de ostra e molho Hoisin.
- d) Creme de leite e manteiga.
- e) Curry e cardamomo.

3. Texto-base:

No Japão antigo, os aristocratas observaram mais escrupulosamente as proibições budistas, especialmente em relação à carne. No entanto, eles comiam peixe. Embora não fosse habitual que os nobres se alimentassem de carne, às vezes eles faziam isso em segredo. Os peixes e tudo aquilo que vem do mar é muito apreciado por esse povo. Não podemos esquecer que o Japão é formado por um arquipélago de mais de 3000 ilhas.

Sobre os principais produtos e preparações deste país, podemos afirmar que:

- a) Arroz preparado para a fabricação do sushi se chama Shari.
- b) Nori é a única alga comestível do território japonês.
- c) Tofu é um produto à base de cevada.
- d) O sushi de hoje é feito há milênios do mesmo jeito.
- e) Noz-moscada é um aromático japonês da mesma família da hortelã.

Seção 3.3

Cozinha do sudeste da Ásia e indiana

Diálogo aberto

Marcelo foi contratado para fazer um jantar indiano. Além de uma excelente comida, o cliente pediu para que a experiência indiana fosse a mais completa possível. Marcelo incluiu nesta proposta que os clientes comessem tudo com suas mãos, sem auxílio ou interferência de talheres. Marcelo também sugeriu a tradicional montagem de um Thali. Ao longo do curso, Marcelo descobriu que a função do chef e da gastronomia extrapola o sabor e a textura dos alimentos. É função destes profissionais pensarem sobre serviço, em qual recipiente colocar a comida. Qual a ordem dos pratos. Qual o propósito e público do evento. Marcelo estava confiante, pois acreditava estar proporcionando uma experiência gastronômica real para seus clientes. Ele precisava explicar a seus clientes esta proposta inusitada, e à primeira vista, comer com as mãos é um pouco assustador, portanto, ele tem um desafio pela frente. Ajude Marcelo a argumentar sua proposta ao cliente e as razões de se comer com as mãos na Índia, assim como o porquê da escolha e da montagem do Thali.

Não pode faltar

Aspectos culturais gerais e históricos da Ásia VI

Para entender a cozinha do Sudeste Asiático é importantíssimo entender a cultura dos mercados de qualquer tipo, em qualquer local e em qualquer momento. É nestas grandes feiras abertas que nascem as variedades gastronômicas, ficando clara a importância do uso de uma infinidade de produtos. Cada país marca sua identidade através dos seus pratos e do uso de condimentos. No entanto, os dois gigantes: chineses e indianos, se afirmaram influenciando consideravelmente seus vizinhos, incluindo Birmânia, Tailândia, Laos, Camboja e Vietnã. Os fluxos de pessoas de ambos os lados e outras fronteiras favoreceram o fenômeno. De fato, notamos

que regiões geograficamente mais próximas da China, como o norte do Vietnã, possuem cozinhas com sinais semelhantes ao gigante fronteiro.

Existem seis sabores na cozinha: doce, azedo, salgado, pungente, amargo e adstringente. A Índia viu a importância de desenvolver pratos contendo esses seis componentes. A culinária indiana, assim, deriva sua reputação mundial nesta arte de casar estes sabores. Estes sabores culinários foram propagados e adaptados aos hábitos locais à medida que os movimentos humanos progrediram. Do mesmo modo, muitas migrações da população chinesa promoveram a propagação da cultura com seus hábitos, particularmente no norte do Vietnã, Laos, Tailândia e Birmânia. Encontramos nestes países sempre o arroz à mesa e uso de “pauzinhos” como talheres de mesa.

É interessante observar disparidades culturais de acordo com o nível de influência recebido pelos países. Se fizermos uma rápida excursão por região, notaremos: Que a Tailândia absorveu em grande parte os hábitos indianos, por exemplo, acontece com o uso das especiarias fortemente pronunciado em muitos dos pratos. No entanto, o arroz é uma tradição, e é considerado um prato e um dos melhores do mundo. A Birmânia, outro país do Sudeste Asiático, também tem gostos mistos, adota especiarias indianas (sempre em pequena quantidade), que levantam sopas e receitas de arroz chinês. As peculiaridades birmanes são refletidas através de um uso significativo de ervilhas-grão-de-bico, lentilhas e tamarindos que substituem limão e vinagre em outras cozinhas.

Já o Vietnã é dividido em três regiões distintas que sofreram mais ou menos influências estrangeiras. No Norte, encontraremos mais frequentemente os hábitos chineses com as sopas, molho de soja, pratos cozidos no vapor. Já no centro, conhecido por suas origens Cham, influenciado pelos Khmers, que foram eles próprios influenciados pelo Reino de Sião (Tailândia), então concentra mais culinária picante, enquanto o Sul hospedou uma comunidade chinesa importante, em seguida, transmitiu para seus pratos um sabor mais doce. As receitas variam, mas pratos tradicionais como Pho, Bun Bo e o Nuoc Mam (molho de peixe), atravessam o país até as fronteiras, portanto, podemos confirmar que os países do Sudeste Asiático receberam as bases culinárias da Índia e China. No entanto, cada país também pôde usar seus recursos de terra para

afirmar sua identidade com condimentos incomuns, bem como todos se encontram influenciados pelos vizinhos. É essa riqueza de sabores, saudável e equilibrada, essa mistura de culturas que faz a popularidade da cozinha asiática no mundo todo.

Cozinha Indiana I

A população indiana é estimada em mais de um bilhão de pessoas (segunda população do mundo após a China), cerca de 70% dos quais vivem no campo. Mumbai (Bombaim) é a cidade mais populosa, com 13 milhões de habitantes, seguida de Calcutá, Delhi. A constituição da Índia reconhece 18 línguas além do inglês, que é falado por pessoas que receberam educação, comerciantes, locais turísticos, hotéis e universidades.

Neste sentido, dá para perceber que quando pensamos na gastronomia indiana, pensamos em várias cozinhas, mesmo porque a população indiana é composta de vários milhares de grupos étnicos diferentes. As religiões mais praticadas, nesta ordem, são o hinduísmo, o islamismo, o cristianismo. O budismo é originário do norte da Índia na fronteira com o Tibet. Em sua maioria, os festivais e feriados são religiosos.

A civilização dos Indus, que surgiu entre 2500 e 1800 a.C., é a primeira civilização. Seguida pelos Arianos, que vieram da região do Mar Cáspio, colonizaram a região do Ganges e deixaram de legado o sânscrito, os Vedas, o sistema de castas. Em seguida houve a chegada do budismo, que decolou no século VI. Depois vieram os cristãos do país, os ingleses foram os últimos povos a exercer influência no império indiano: o Império Britânico da Índia ou Raj britânico.

A cozinha indiana oferece uma variedade de pratos que desafiam a imaginação. Se houver algo em comum com essa diversidade, é a massala, a mistura de especiarias. Aqui é onde uma grande parte da arte do cozinheiro, que mistura, de acordo com segredos bem guardados, mais de uma dúzia de especiarias para elaborar seus garam massala. Entre estes estão cúrcuma, cardamomo, gengibre, coentro, noz-moscada, alcaravia, sementes de papoula, pimenta, canela, cravo, anis. É uma lista infinita de milhões de cascas, sementes, flores que formam as especiarias e aromáticos utilizados nesta cozinha. Enquanto alguns pratos são assustadores para paladares sensíveis, outros são bastante suaves, mas ainda assim, muito perfumados.



Exemplificando

Impossível pensar na cozinha indiana sem associá-la à medicina Ayurvédica. Comer bem contribui para o bem-estar e equilíbrio do corpo. Podemos nos surpreender com esse conhecimento milenar. Veja como essas especiarias possuem papéis definidos: o anis estrelado tem propriedades digestivas, em particular para acalmar os distúrbios intestinais. Também é suposto aliviar o reumatismo, já o cardamomo é um tônico poderoso que atua em resfriados e problemas respiratórios. Também ajudaria as infecções dentárias e problemas na garganta. Enquanto a folha de caril é utilizada em caso de hipoglicemia para diminuir tensões.

O prato mais comum na Índia é provavelmente o dhal. É uma preparação baseada em lentilhas, às vezes com outros vegetais, servida como acompanhamento ou prato principal, em restaurantes populares. Outro prato muito comum são os curry, na Índia esta palavra se refere a qualquer guisado apimentado. É por isso que você encontrará curry de carne, peixe, frutos do mar e vegetais também.



Refleta

Garam massala e curry?

O termo é usado para designar uma mistura de especiarias tradicional na culinária indiana e paquistanesa. O massala consiste de coentros, cominhos, feno-grego, mostarda, açafrão, cravo, cardamomo, pimenta preta, noz-moscada, canela, pimentão forte em proporções variáveis dependendo do gosto, do uso culinário e da região. Estas especiarias são assadas e depois finamente trituradas. Todos preparam a mistura de sua escolha. Anteriormente, esta mistura foi esmagada por mulheres indianas em um pilão de pedra. Já o curry indiano conhecido no mundo inteiro contém especiarias em pó e açafrão da terra. Sua tonalidade tende para um tom amarelado, devido em grande parte pelo açafrão na mistura. Das comidas indianas que você conhece, seria mais comum o uso de curry ou garam massala?

O forno de barro, trazido para a Índia pelos muçulmanos Mughal, deu à luz a culinária Mughal, generalizada no norte do país. Estas especialidades têm como utensílio importantíssimo o forno tandoor, que serve para assar uma infinidade de pratos. Foram estes povos

também que trouxeram o kebabs para a Índia. Outros exemplos que vieram do exterior foram as marinadas conhecidas como vindalo. Esta com origem portuguesa, na região de Goa. Dosa são panquecas feitas de uma mistura de arroz fermentado e lentilhas, simples ou recheadas com vegetais (massala dosa), são uma das bases do alimento vegetariano no sul da Índia.

Por outro lado, por razões de equilíbrio alimentar, os indianos comem muitos produtos lácteos. O Paneer é um queijo fresco que os vegetarianos usam de diversas maneiras. O lassis e raita são preparações de iogurte, às quais são adicionados vegetais, frutas ou especiarias: são servidos como acompanhamento e deixam uma refeição muito apimentada mais amena. Os acompanhamentos também incluem chutneys e pickles. Além de deliciosas sobremesas (com base em leite, coalhada, açúcar, sêmola ou arroz), a Índia oferece um delicioso sorvete, kulfi, cujo sabor é enriquecido por muitas frutas. Além disso, os amantes de frutas frescas serão seduzidos pela produção indiana: mangas, papaias, goiabas, bananas, abacaxi, maçãs, damascos, morangos.

Os indianos muitas vezes terminam suas refeições mastigando umas folhas de fumo e folhas de betle em que uma mistura estimulante confere euforia, e até onde se sabe, são afrodisíacas também.

Finalmente, os thalis são uma ótima maneira de descobrir a gastronomia de uma região. Estas são refeições completas, servidas à vontade, oferecidas por muitos restaurantes. Por um preço modesto, você será servido em uma bandeja, ou em uma folha de bananeira, um ou mais curry, arroz, dhal, vários molhos, vários condimentos e sobremesa. A bebida nacional é chá (chai). O verdadeiro chá indiano é sempre feito com leite, muito doce e aromatizado com especiarias (cardamomo, gengibre). Se você quer um chá comum, peça um chá preto. Os indianos também bebem muito café, que também é muito doce. O álcool é proibido em certas cidades sagradas ou durante festivais religiosos.

Cozinha Indiana II

A Índia é um país diverso, com diferenças de linguagem, cultura e tradições alimentares de uma região para outra. Vejamos algumas das diferenças entre o alimento:

A região do Norte da Índia tem sua localização principal em Delhi, Agra e Jaipur. O trigo é o alimento básico do norte da Índia e o arroz

é o alimento básico do sul da Índia. A culinária do norte da Índia foi fortemente influenciada pela cozinha Mughal. Os indianos do Norte são vegetarianos e não vegetarianos e consomem mais trigo. Já os do Sul consomem mais vegetais, coco, arroz e frutos do mar.

A refeição típica do norte da Índia é composta de chappatis, parantha, dal, pilafs, vegetais temperados, iogurte, mostarda, preparados com paneer, tomates frescos, pickles, hortelã, raitas e chutneys com coentro. Os doces e sobremesas do Norte da Índia são feitos de farinha e paneer, leite, lentilhas e trigo combinados com nozes secas. O leitelho gelado é uma bebida popular no Norte, esse é um líquido que se obtém quando se bate a nata. Na categoria de alimentos não vegetarianos, a culinária tandoori é uma especialidade do norte da Índia. Naan, tandoori frango, tandoori kebabs são alguns dos mais famosos pratos feitos neste forno tandoori.

Nos estados do Sul da Índia, Andhra, Keral e Telangana, há atrações de praias maravilhosas. Existem vários fatores culturais ricos além da deliciosa comida, destaca-se a medicina Ayurvédica. No geral, esta parte do país consiste em selvas e montanhas. Os pratos indianos do Sul incluem mais arroz. O arroz é misturado com lentilhas para fazer idlis, dosas e uttapam.

O alimento do Sul da Índia também consiste em uma variedade de pratos, tais como, Biryani, arroz de tamarindo e outros. Sambar, rasam e outros pratos feitos de vários vegetais também estão presentes na comida do Sul da Índia. O café é usado mais no Sul da Índia do que no Norte do país. No Sul, outro hábito bem comum é comer usando diretamente as mãos, enquanto no Norte da Índia em geral se usam os pães para recolher os alimentos no thali e levá-los diretamente à boca, no Sul se coloca as pontas da falange diretamente no alimento, deste modo, os guisados e molhos dão forma ao arroz e fica mais fácil levá-los à boca. Se alguém achar estranho ao ver você comendo assim, diga que aprendeu isso no Sul da Índia. A única ressalva é não usar a mão esquerda, ela é considerada suja, pois é dedicada à limpeza íntima.



Assimile

Um thali é uma refeição cuja composição difere de uma região para outra. É uma variedade de pratos (desde acompanhamentos até a sobremesa) geralmente servidos em pequenos recipientes de metal,

dispostos em uma bandeja redonda. Quando os hóspedes são numerosos ou de castas mais modestas, o thali é frequentemente substituído por uma folha de bananeira, que faz a função de prato que sustenta a comida, especialmente no Sul. O preço geralmente é modesto. Há thali vegetariano ou não vegetariano. Os dois geralmente oferecem arroz e/ou pão, diferentes dependendo da região (naans, chapatis, parathas, puris), chutney, dal (lentilhas), legumes, carne ou peixe (para thali não vegetariano) e uma sobremesa, geralmente feita a partir de leite e muitas vezes bastante doces. Os indianos levam a comida à boca diretamente com a mão direita, fazendo bolinhos com arroz impregnado com curry. Podem também tentar enrolar carne e vegetais em um pedaço de pão antes de levar à boca.

Cozinha Tailandesa

Um autêntico e famoso universo gastronômico é o da Tailândia, o antigo reino do Sião, que permanece, de fato, um dos poucos países asiáticos que nunca passou por colonização ocidental. Isso não quer dizer que ela não foi influenciada por outras cozinhas. Durante séculos, a culinária tailandesa tem sido um caldeirão de influências das diversas culturas do Sudeste Asiático: Khmer, malaio, indonésios, vietnamitas, além de chineses e japoneses. Sem mencionar uma forte presença de tradições budistas da Índia.

A chamada terra dos sorrisos, a cozinha tailandesa rima com harmonia, delicadeza e refinamento. No passado, a cozinha tailandesa consistia em dois tipos distintos de comida: cozinha real e comida de rua. Hoje, a cozinha real não é mais a prerrogativa da família real tailandesa, e seus pratos, mais acessíveis a todos os habitantes tailandeses.

Uma cozinha perfumada e explosiva. A cozinha tailandesa não adoçada é excepcionalmente inventiva, perfumada e explosiva. Caracteriza-se pelo uso intensivo de plantas aromáticas, condimentos e especiarias e, especialmente, pimentas levadas da América no século XVI. O que é considerado muito apimentado por um amante de pimenta brasileiro, pode achar o nível de picância tailandês incendiário. A maioria dos cozinheiros e restaurantes que praticam a cozinha tailandesa, particularmente no Ocidente, teve que adaptar seus hábitos para os não acostumados desta comida, coloca-se então menos pimenta.

Nenhuma cozinha do mundo jamais despertou o entusiasmo que atualmente é o tema da Tailândia. Com arroz e macarrão, ela favorece

peixes e vegetais sobre carne, carne branca sobre carne vermelha; dá um lugar especial para especiarias e pimentas. É por causa da sutileza de seus perfumes que a cozinha tailandesa nos seduz com mais frequência. O capim limão, coentro, galangal, folhas de limão kaffir e o molho de peixe (nam pla) são alguns dos elementos-chave que dão a magia a esta comida.

Muitas influências estrangeiras contribuíram para a diversidade da cozinha tailandesa: sabores indianos trazidos pela Birmânia, pratos muçulmanos da Malásia, arroz glutinoso ou sabores rústicos e amargos do Laos, wok e técnicas de cocção no vapor importados pelos chineses. Uma característica marcante desta cozinha é a mistura de quatro sabores básicos: salgados, doces, azedos e picantes. Vários pratos podem até ser descritos como picante e picante com alho, pimenta e ervas. O outro elemento essencial é o uso de várias plantas frescas não encontradas na Europa, que dão aromas inimitáveis.

A cozinha tailandesa pode ser dividida em quatro grupos, dependendo da região de origem - central, norte, nordeste e sul. A cozinha central é uma combinação de vários sabores - picante, salgado e doce. As pessoas da Região Central e do Sul comem arroz cozido no vapor com pratos como curry, camarão com vegetais frescos, batatas fritas e sopas. Enquanto muitos pratos na região central são influenciados pela culinária chinesa, os da região do Sul são influenciados pela culinária da Malásia.

A outra diferença é que a cozinha do Sul é principalmente baseada em peixe. Os sabores são azedos, salgados e muito picantes, pois as pessoas usam açafrão indiano ao cozinhar. O Khanom Chin (vermicelli tailandês feito de arroz) é muito popular na culinária do Sul, e pode ser cozido com legumes e curry picante.

Quanto às pessoas no Norte e no Nordeste, elas preferem comer arroz glutinoso com arroz a vapor. A maioria dos pratos do Norte é mais doce do que aqueles em outras regiões. O leite de coco e as especiarias são menos utilizados. Já a cozinha do Nordeste é mais forte, mais salgada, mais azeda e mais picante do que em qualquer lugar do país. Alguns pratos foram influenciados pelo Laos. O arroz glutinoso é muito comum. O Som Tam (baseado em salada de mamão verde), um dos pratos mais populares na Tailândia, também é um prato Isaan original e é normalmente consumido com arroz doce e frango grelhado.

Cozinha Vietnamita

A cozinha vietnamita tornou-se nos últimos anos uma tendência no mundo ocidental. Nós encontramos cada vez mais representantes vietnamitas, como o Goi cuon (rolinhos frescos com folha de arroz); banh-mi (baguete vietnamita) e Pho Bao (sopa) como pratos cada vez mais conhecidos. Durante muito tempo, o Vietnã teve influência dos países vizinhos, especialmente da China e também de seus colonizadores.

Na cozinha vietnamita há equilíbrio dos cinco elementos do gosto - especiarias, azeda, amargo, salgada, picante e doce. De acordo com a tradição culinária vietnamita, cada um dos gostos corresponde a um órgão do corpo, na ordem: na vesícula biliar, no intestino delgado, intestino grosso, estômago e bexiga. Os pratos resultantes são equilibrados e coloridos, atraindo os olhos e o paladar.

Falando em equilíbrio, não podemos esquecer do equilíbrio entre os elementos do Yin e os do Yang na cozinha vietnamita, uma influência chinesa. Os ingredientes e especiarias da cozinha vietnamita estão ligados ao Yin (carne de pato, peixe, crustáceos, feijão, soja, berinjela) e Yang (pimenta, gengibre, frango, cabra, bovinos, álcool). Encontramos pratos perfeitamente combinados, camarões cozidos no vapor com capim limão; no entanto, o que traz esse equilíbrio em cada prato vietnamita é o molho de peixe que se chama Nuoc Man.

A colonização francesa deu uma nova face à comida do Vietnã, eles trouxeram vários ingredientes que ainda não existiam neste país, como aspargos e batatas. Cebolas, maionese, terrines, baguetes e outros pães se tornaram rapidamente parte da cultura vietnamita. O café é outro ingrediente que você encontrará mais frequentemente no Vietnã do que nos países vizinhos. Os franceses levaram esta bebida para o Vietnã, o café foi rapidamente adaptado à culinária e ao *terroir* local e tornou-se uma cultura vietnamita indispensável. Graças a um excelente clima que é muito adequado para a cultura de plantação de café, hoje o Vietnã é o segundo maior exportador de café do mundo. Ao contrário do café francês, que normalmente é servido quente e preto como um café expresso ou com leite cozido no vapor: café com leite, o café vietnamita geralmente é bebido frio e adoçado com leite condensado.

Como qualquer gastronomia do mundo, a cozinha vietnamita é uma cultura que aproveita ao máximo seu ambiente natural. A agricultura do arroz representa boa parte da renda deste país. Com ele é feita uma gama de produtos variados: arroz, diferentes massas como pho, vermicellis, Banh (bolos) e folhas finas. A refeição diária pode variar de família para família, de região para região e no nível de comida, mas o que permanece invariável é a tigela de arroz. O arroz é comido com carne, vegetais, peixe, com ou sem sopa e mesmo sozinho, com apenas uma mistura de amendoins triturados, sementes de gergelim e sal.

Para o café da manhã, há sopas compostas de macarrão e vários caldos. Estas massas são, todas elas, produtos à base de arroz, ou mais precisamente farinha de arroz, tratados de forma diferente de acordo com as regiões ou as estações, para criar sabores e texturas variados.

O frescor também é uma característica particular da cozinha vietnamita. O Vietnã tem um clima favorável à cultura de várias ervas. Ao contrário da cozinha chinesa e de outros países do Sudeste Asiático, a comida vietnamita é saudável: em termos de técnicas de culinária, raramente são ingredientes fritos, porque é difícil consumir pratos fritos em um clima tropical e molhado. Muitas vezes, encontramos pratos salteados e cozidos no vapor. Particularmente há uma gama de saladas, quase infinita na cozinha vietnamita, e elas acompanham absolutamente todos os pratos.

Outra particularidade da cozinha vietnamita são os vendedores ambulantes. Nas ruas de Hanói e Cidade de Ho Chi Minh, existem mulheres que vendem comida de rua, *bia hoi*, cerveja e chá; e as pessoas comem diretamente nas calçadas, independentemente da classe ou da classificação. Esta é outra prova do acesso fácil da cozinha vietnamita.



Pesquise mais

Saiba mais sobre a cozinha tailandesa praticada no Brasil.

Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/comida/2015/06/1642991-por-que-a-cozinha-tailandesa-nao-pegas-em-sao-paulo.shtml>> Acesso em: 28 nov. 2017.

Sem medo de errar

Marcelo descobriu com suas pesquisas que o thali é uma refeição cuja composição difere de uma região para outra. Este é um modo de comer indispensável para entender esta cultura. Quando os hóspedes são numerosos ou de castas mais modestas, o thali é frequentemente substituído por uma folha de bananeira, especialmente no Sul. Ele é como se fosse um prato onde se colocava os alimentos. Há thali vegetariano e não vegetariano. Os dois geralmente oferecem arroz e/ou pão, diferentes dependendo da região (naans, chapatis, parathas, puris), chutney, dal (lentilhas), legumes, carne ou peixe (para thali não vegetariano) e uma sobremesa, geralmente feita a partir de leite e muitas vezes bastante doce.

Marcelo também descobriu que os indianos levam a comida à boca diretamente com a mão direita, fazendo bolinhos com arroz impregnado com curry e os outros acompanhamentos. Podem também tentar enrolar carne e vegetais em um pedaço de pão antes de levar à boca. Aliás, é bem comum comer usando diretamente as mãos, enquanto no Norte da Índia em geral se usa os pães para recolher os alimentos no talhi e levá-los diretamente à boca, no Sul se coloca as pontas da falange diretamente no alimento, deste modo os guisados e molhos dão forma ao arroz e fica mais fácil levá-los à boca. Se alguém achar estranho ao ver você comendo assim, diga que aprendeu isso no Sul da Índia. A única ressalva é não usar a mão esquerda. Ela é considerada suja, pois é dedicada à limpeza íntima.

Marcelo usou seu encantamento pela gastronomia asiática para desvendar os ingredientes, pratos e hábitos culturais desta região, e agora você, aluno, deverá ajudá-lo a elaborar um guia com os principais ingredientes-chave de países asiáticos, bem como identificar os pratos emblemáticos e hábitos culturais peculiares da maneira de servir à mesa. Mãos na massa!

Avançando na prática

Uma viagem à Índia e Tailândia

Descrição da situação-problema

Você sempre desejou conhecer o Taj Mahal no Norte da Índia

e também conhecer as maravilhosas praias da Tailândia. Depois de fazer o curso de Gastronomia, você já sonha com os novos sabores, aromas e temperos daquelas terras. Serão cinco dias no Norte da Índia e cinco no sul da Tailândia. Selecione cinco pratos imperdíveis que você não pode deixar de comer nesses lugares. Quais seriam estes pratos?

Resolução da situação-problema

Na Índia é imperdível degustar alguns pratos como o Chutneys, Lassis, Raitas, Dahls, Pullao, Frango Tandoor. Na Tailândia não podemos deixar de experimentar o Pad Thai, Som tam, Beef Satay, Tom Kha Ga, e Curry Massaman.

Faça valer a pena

1. Texto-base:

A cozinha tailandesa pode ser dividida em quatro grupos, dependendo da região de origem. A cozinha central é uma combinação de vários sabores - picante, salgado, doce. Enquanto muitos pratos na região central são influenciados pela culinária chinesa, os da região do Sul são influenciados pela culinária da Malásia. A outra diferença é que a cozinha do Sul é principalmente baseada em peixe. Os sabores são azedos, salgados e muito picantes, pois as pessoas usam açafrão da terra indiano ao cozinhar.

São ingredientes tipicamente tailandeses:

- a) Molho de Ostra.
- b) Molha de Soja.
- c) Tofu (queijo de soja).
- d) Nuoc Man.
- e) Galangal.

2. Texto-base:

Para entender a cozinha do Sudeste Asiático é importantíssimo entender a cultura dos mercados de qualquer tipo, em qualquer local e em qualquer momento. É lá que nascem as variedades gastronômicas, o uso de importantes tipos de vegetais e ervas aromáticas. Cada país marca sua identidade através dos seus pratos e do uso de condimentos. No entanto, os gigantes chineses e indianos se afirmaram influenciando consideravelmente seus vizinhos, incluindo Birmânia, Tailândia, Laos,

Camboja e Vietnã. Os fluxos de pessoas de ambos os lados e outras fronteiras favoreceram o fenômeno.

Sobre as influências de China e Índia nos países do Sudeste Asiático, como Tailândia e Vietnã, podemos afirmar que:

- a) A wok não é usada fora da China.
- b) A comida do Vietnã é extremamente pesada e com muita presença de gordura, assim como na China.
- c) Especiarias são usadas nas culturas na Tailândia e Vietnã e são influências da China.
- d) Vietnã e Tailândia usam massivamente arroz, como na China.
- e) No Vietnã e na Tailândia o molho de peixe é essencial a essas culturas e se chama Nam Pla em ambos os países.

3. Texto-base:

A culinária indiana é uma arte refinada, feita de tradições ancestrais e baseada em muitas especiarias. É um festival de cores, cheiros e sabores, suficientemente forte para os nossos paladares ocidentais. A Índia é um vasto país-continente composto por 25 estados e sete territórios: cada região tem suas próprias tradições culinárias (temperos e métodos de cozinha) de acordo com sua história, sua religião e seu clima:

Sobre características da cozinha indiana, é correto afirmar que:

- a) O Sul usa predominantemente pães e farinha de trigo.
- b) O Norte é influenciado pela cultura muçulmana e vegetariana.
- c) O Sul usa predominantemente arroz como carboidrato.
- d) O Norte é influenciado pela cultura hinduísta e consome muita carne.
- e) O Norte e o Sul usam mais especiarias depois do contato com os chineses.

Referências

- CHAN, W. **Cozinha chinesa**. São Paulo: Editora Marco Zero, 2009.
- DASI, S. D. **Culinária vegetariana com sabor da Índia**. São Paulo: Sandra Lage, 2006.
- FRANCO, Ariovaldo. **De caçador a gourmet**: uma história da gastronomia. São Paulo: Editora SENAC, 2001.
- KAHRS, K. **Cozinha tailandesa**. São Paulo: Ed. Lisma, 2005. Coleção Mundo da culinária.
- LOMBARDI, Julio Vicenti; LOBÃO, Vera Lúcia. **Receitas culinárias com o camarão gigante da Malásia**. São Paulo: Governo do Estado de São Paulo, 1992. 34 p. (Boletim técnico 15)
- LIN-LIU, J. **República gastronômica da China**: uma viagem salteada pela culinária chinesa. São Paulo: Zahar, 2009.
- MONTANARI, Massimo. **História da Alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, pp.611-624.
- MORO, F. C. **Arqueologias culinárias da Índia**. Editora Record, 2000.
- PHAN, Mai. **Sabores do Oriente**. São Paulo: Publifolha, 2011.
- RODRIGUES, M; WEBER, T (Coord). **O livro essencial da cozinha asiática**. São Paulo: Paisagem, 2008.
- TANT, T. **A cozinha asiática**. Portugal: Ed. Estampa, 2007.
- TU, Xi. **Cien recetas de comida china**. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras, 1981. 237p.
- WEBER, T. O livro essencial da cozinha asiática. São Paulo: H. F. Ullmann, 2007.
- WILSON, A. **Cozinha japonesa e coreana**. São Paulo: Konemann, 2006.
- YAZBEK, M. H. **Receitas árabes tradicionais**. São Paulo: Revan, 2001.

História e cultura na gastronomia das Américas

Convite ao estudo

A gastronomia já não é mais um terreno desconhecido para você. Percorremos até agora os países mais canônicos da cozinha europeia e também desvendamos parte dos fabulosos mistérios da cozinha asiática. Agora, chegou a vez das américas. O famoso chef catalão Jordi Roca afirmou recentemente que a América Latina será o grande destaque da gastronomia mundial, segundo ele, seria apenas uma questão de tempo. Esta também é a opinião de Rene Redzepi, renomado Chef do Noma em Copenhague, eles não duvidam do reconhecimento mundial desta região. Segundo eles, este é o local que mais avançou na gastronomia de vanguarda nos últimos tempos e já está no mesmo nível da Europa. Para esses mestres, o México, o Brasil e o Peru são os países que estimulam o avanço gastronômico dessa área geográfica onde a culinária popular é muito enraizada variada e valorizada. Ela combina história, tradição e sabores indígenas com criatividade e técnicas inovadoras. Os famosos tacos mexicanos e o ceviche peruano já ganharam o mundo. Falta saber se será a feijoada, o pão de queijo ou nossa maneira de fazer churrasco que farão a comida brasileira ser reconhecida fora do Brasil. Vamos juntos nesta unidade entender aspectos culturais e históricos das Américas que levam estes famosos chefs europeus a reconhecerem a riqueza deste continente.

Para ajudá-lo a compreender melhor, vamos analisar a história de João que estava fazendo um mochilão pelo mundo e notou que alguns tipos de comida eram ofertados em todos países por onde ele passou. Praticamente em todos lugares tinham restaurantes que vendiam espaguete, sushis,

crepes, kibes e tacos dentre outros pratos emblemas de países que tiveram sua cozinha internacionalizada. Ele pesquisou e descobriu que, em 2008, as dez cozinhas mais populares internacionalmente eram em ordem crescente francesa, italiana, chinesa, indiana, tailandesa, mexicana, japonesa, espanhola, grega e libanesa.

Conversando com alguns amigos Chefs, ele soube que alguns governos como o tailandês, por exemplo, promovem deliberadamente o estabelecimento de restaurantes tailandeses no exterior, estabelecendo metas para aumentar o número de estabelecimentos no exterior com o rótulo “Thai Select”. João se aprofundou no assunto e entendeu que o nível de internacionalização está em função do quanto o alimento é popular e consumido pelo mundo. O assunto é tão interessante que ele se manteve motivado e se questionou: existe consenso sobre quais alimentos eram mais saborosos? Os produtos vendidos em outros lugares mantinham as mesmas características daqueles do país de origem? Haveria influências locais nestes pratos internacionais?

Caro aluno, após estudar esta unidade você estará apto a elaborar uma cartilha com ilustrações e ficha técnica dos principais pratos da culinária mexicana.

Vamos lá!

Seção 4.1

História e cultura no Norte das Américas

Diálogo aberto

João comeu Tacos, guacamoles, e quesadillas em um restaurante mexicano em Londres. Muitas pessoas acham que a comida mexicana se resume a esses pratos, talvez isso aconteça pela disseminação do tex-mex, a cozinha mexicana americanizada que voou pelo mundo como se fosse “tradicional” e colocou cheddar em tudo.

Porém, João é muito viajado, inclusive já tinha ido ao México algumas vezes. Ele sabe que a comida Mexicana, servida no México, nem sempre é a que o mundo reconhece como comida Mexicana. Um amigo de João que é Chef pediu ajuda com uma proposta que um cliente havia solicitado. O cliente pediu um menu com comidas mexicanas autênticas, em suas palavras ele disse: “comida de raiz mexicana”. Como João poderia usar seus conhecimentos de história e cultura das américas e as tendências mundiais da gastronomia para agradar um provável cliente? João terá um desafio para criar um cardápio típico mexicano, já que as influências podem alterar a cultura local. Como João poderia buscar maiores informações das comidas de raiz?

Não pode faltar

Aspectos culturais gerais e históricos das Américas - I

A América do Norte é composta por poucos países. No entanto, tem uma diversidade culinária impressionante! Essa grande variedade é devido aos diferentes climas que prevalecem nesta parte do continente, às vezes temperado, subtropical, árido ou oceânico. Tantos climas que permitem uma agricultura abundante e eclética. A história dessas regiões explica também os diferentes papéis e importância na cultura gastronômica.

Os imigrantes europeus desembarcaram com suas próprias tradições que depois se adaptaram ao clima e à agricultura local.

Isso obviamente se juntou a cultura riquíssima dos povos que já estavam lá antes do colonialismo. Os primeiros navegantes europeus que se aproximaram das costas do continente norte-americano foram os italianos Jean Cabot e Sebastien Cabot (1497). Viajando ao serviço de Henry VII da Inglaterra, descobriram Terra Nova e exploraram as costas de Labrador e Nova Inglaterra. Estabeleceu-se assim parte expressiva do domínio Inglês. Logo após, em 1519, chegou o espanhol Hernán Cortés e assim começou a exploração do atual território mexicano. Junto dos desbravadores, militares e religiosos espanhóis, escreveram relatos impressionantes de como era alimentação naquela região. Mais tarde, em 27 de março de 1513, o navegador espanhol Juan Ponce de Leon, em uma de suas expedições, chega a Florida, tornando-o o primeiro europeu a pisar em solo do futuro Estados Unidos.

Deixando as regiões da costa atlântica, os franceses penetraram no interior do continente norte-americano até o rio São Lourenço. De Quebec (região do atual Canadá), eles estenderam sua autoridade sobre um território imenso, desde a Baía de Hudson até as "Grandes Planícies Centrais" que eles chamaram de Louisiana em homenagem a Luís XIV.

Assim, ingleses, espanhóis, franceses e outros povos em menor escala dominaram a região, deixando traços gastronômicos por onde passaram. Modificaram a cozinha do continente e também foram, sobretudo, transformados.

Cozinha norte-americana - I

A cozinha americana é extremamente diversificada porque os Estados Unidos atraíram os imigrantes de uma grande variedade de nações e culturas. Enquanto a ela incorpora estilos de culinária que levam algo de cada comunidade de imigrantes, os cozinheiros americanos exportaram uma grande variedade de pratos ao redor do mundo e, em muitos aspectos, a cozinha americana é tão reconhecida e popular como a francesa, a chinesa e a indiana.

Identificando a cozinha americana - muitos pratos populares foram importados da Europa e do México. Existe uma grande variação regional nos Estados Unidos, estilos regionais notáveis incluem a cozinha havaiana, cajun, e cozinha da nova Inglaterra, dentre outras.

A maior parte da cozinha americana se desenvolveu como culinária caseira em vez de alta cozinha. Os alimentos típicos incluem uma grande variedade de pratos de carne bovina, porco e frango, feijão assado, churrasco e sopas, sem mencionar milhões de doces e o estilo *fast food* exportados globalmente. Uma característica importante da cozinha americana é a fusão de múltiplas abordagens étnicas ou regionais em estilos de culinária completamente novos. A gastronomia do Sul, por exemplo, tem sido fortemente influenciada por imigrantes da África, França e México, entre outros. A culinária asiática tem desempenhado um papel particularmente importante na culinária de fusão americana.

Da mesma forma, enquanto alguns pratos considerados tipicamente americanos podem ter suas origens de outros países, os cozinheiros americanos os alteraram substancialmente ao longo dos anos, na medida em que o prato como está hoje, pode ser desfrutado em todo o mundo sendo considerado arquetipicamente americano. *Hot dogs*, por exemplo, são baseados na cozinha alemã tradicional, trazidos por imigrantes alemães para os Estados Unidos, mas, em sua forma moderna e popular, são tão alterados que podem ser razoavelmente considerados pratos americanos.



Assimile

A cozinha da Nova Orleans - com seu roux francês, quiabo africano, especiarias indianas e pimentas americanas - é literalmente um caldeirão gastronômico. Os habitantes dessa cidade criaram a cozinha crioula, um sutil grupo de pratos que utilizam especiarias e molhos ricos. Os Cajuns (descendentes dos povos acadianos que saíram do Canadá e se fixaram na Luisiana), depois de se instalarem em áreas mais remotas do campo de Louisiana, tiveram que improvisar com ingredientes locais prontamente, e essa cozinha harmoniosa, nascida da mistura de culturas, evoluiu por causa do isolamento geográfico de Louisiana.

Os açougueiros alemães, os padeiros e os cervejeiros dominavam as cidades americanas até 1880, moldando o gosto nacional pelas refeições pesadas. Centenas de cervejarias regionais ou locais alemãs-americanas operaram na década de 1960, quando um punhado de corporações gigantes consolidou o mercado. Desde a década de 1980, milhares de micro cervejarias abriram para atender a

clientela local. A indústria do vinho foi em grande parte confinada aos italianos antes da década de 1940, ganhando destaque com muitos locais se juntando ao norte da Califórnia na criação de vinícolas.

Devido ao grande tamanho dos Estados Unidos, não é surpreendente que sua gastronomia seja tipificada por variações regionais distintas. A gastronomia da Costa Leste e do Noroeste do Pacífico, por exemplo, faz uso de peixes e frutos do mar em muito maior grau do que a do Centro-oeste, onde o milho e a carne estavam mais disponíveis. Até certo ponto, o transporte fácil de alimentos perecíveis diminuiu essas diferenças regionais nos últimos anos, mas muitos americanos ainda associam certos alimentos com locais específicos.

A culinária americana foi amplamente exportada para além das suas fronteiras, os restaurantes tex-mex, crioulos e churrascos podem ser encontrados em cidades de todo o mundo, enquanto barracas e pizzarias de *fast food* são ainda mais populares. Embora a cozinha americana tenha muitas variações regionais, às vezes é considerada pouco saudável. A Grande Depressão de 1929 forçou uma grande padronização da indústria de alimentos para massificar receitas.

A homogeneidade e a previsibilidade da cozinha americana começaram a mudar durante a Segunda Guerra Mundial com a adaptação de alimentos italianos, americanos e chineses. Enquanto as versões americanas de alimentos de inspiração chinesa estavam a princípio longe de receitas autênticas, ingredientes como ketchup, molho de Worcestershire e creme de sopa de cogumelos representavam uma nova aceitação de alimentos menos tradicionais "americanos". Grande parte da variedade étnica na cozinha americana moderna tem suas raízes em desenvolvimentos que ocorreram ao longo da metade do último século.

A indústria moderna de *fast food* desenvolveu-se em grande parte com as inovações americanas, particularmente por meio dos primeiros esforços da corporação McDonald's. Isso levou a uma certa controvérsia com a disseminação global de tais cadeias, já que a americanização percebida da culinária em outros países às vezes é entendida por muitos países subdesenvolvidos como sinal e forma de progresso.

Seja qual for a definição de culinária americana, o modo americano tem influenciado tanto a indústria alimentar como a

cultura popular de outros povos. A culinária americana foi exportada em todo o mundo, tanto pela expansão global de cadeias de restaurantes como a TGI Friday's e o McDonald's.

No campo midiático, a primeira geração de produtores de televisão, como Robert Carrier e Julia Child, costumava se concentrar em técnicas com base principalmente em cozinhas europeias, especialmente francesas e italianas. Somente durante os anos 70 e 80, os chefs de televisão como James Beard e Jeff Smith mudaram o foco para os estilos de culinária caseiros, particularmente aqueles dos diferentes grupos étnicos dentro da nação. A televisão contemporânea trouxe a cozinha de Rachael Ray e chefs como Anthony Bourdain, que cobrem uma variedade de cozinhas e estilos, ambos domésticos e estrangeiros, refletindo o paladar cada vez mais aventureiro do americano moderno. Há também chefs estrelados notáveis que possuem restaurantes de renome internacional que incluem Thomas Keller, Charlie Trotter e Alfred Portale.

Cozinha norte-americana - II

A descoberta europeia do Novo Mundo representou um momento decisivo na história da comida. Os alimentos anteriormente desconhecidos na Europa e na África, como tomates, batatas, milho, inhame, mandioca e uma grande variedade de feijões, migraram para o leste, enquanto outras fontes de comida, desconhecidas nas Américas - incluindo porcos, ovelhas e gado - foram movidas para o Oeste.

Até o final do século XIX, a história da comida na América era uma história de tradições regionais bastante distintas que decorreu em grande parte da Inglaterra. Os primeiros imigrantes ingleses, escoceses e irlandeses do país tendem a se apegar fortemente às antigas tradições alimentares. No entanto, a presença de novos ingredientes, e especialmente o contato entre diversos grupos étnicos, encorajaria a experimentação e a inovação. Assim, durante mais de dois séculos, as tradições alimentares inglesas dominaram a cozinha americana.

Até antes da Guerra Civil havia tradições alimentares nos Estados Unidos muito baseadas em raízes inglesas, elas associavam-se a uma culinária bem simples. Essa cozinha tinha como características

a hostilidade em relação a alimentos sofisticados ou altamente temperados, que eles consideravam uma forma de indulgência sensual, então, os Novos Ingleses adotaram uma dieta austera usando carnes e vegetais cozidos, bem como pães e tortas assadas. Já a tradição do Sul possui temperos mais condimentados e influências de alimentos africanos, franceses, espanhóis e indianos. Nas áreas mais interioranas, a dieta incluía ingredientes como carne de caça, batatas, milho e vários vegetais.



Exemplificando

O whisky Bourbon é considerado a melhor bebida americana. Produzido pela primeira vez em 1780 por pioneiros que se instalaram no Kentucky, Tennessee e Pensilvânia, especialmente nos vales das montanhas Cumberland e Appalachian, o Bourbon é um exemplo maravilhoso das paixões e da ingenuidade dos americanos do século 18. O objetivo deles era produzir um whisky que seria semelhante ao da Escócia. Eles descobriram que a combinação de água local e milho produziram um uísque muito bem adaptado aos palatos daqueles em sua nova nação.

Por lei, o whisky Bourbon deve conter pelo menos 51% de milho. O método de produção também inclui o envelhecimento em barris de madeira até atingir os níveis exigidos de suavidade e complexidade.

Uma característica única da dieta americana desde um período inicial foi a abundância de carne e destilado. Terras abundantes e férteis permitiram que os colonos cultivassem milho e alimentassem o gado com forragem e convertessem o resto em uísque. No início do século XIX, homens adultos estavam bebendo mais de 7 litros de destilado por ano.

Um mecanismo de mudança ainda maior veio da industrialização. A partir do final do século XIX, os alimentos começaram a ser produzidos e comercializados em massa e padronizados. Os cereais processados, originalmente promovidos como um dos primeiros alimentos saudáveis, rapidamente se tornaram uma característica definidora do café da manhã americano. Durante a década de 1920, emergiu uma nova técnica industrial, o congelamento, assim como algumas das primeiras cafeterias e cadeias de contadores de

almoço e estabelecimentos de *fast food*. Os alimentos cada vez mais processados e distribuídos a nível nacional começaram a dominar a dieta do país. No entanto, as cozinhas regionais e étnicas distintas persistiram.

Hoje, a alimentação tende a desempenhar um papel menos distintivo na definição da identidade étnica ou religiosa. Os americanos, independentemente da religião ou região, comem bagels, curry, ovos e salsa, e um peru no dia de Ação de Graças. Ainda assim, a comida se tornou, como era para os aristocratas europeus, um marcador de classe. Para os segmentos mais ricos da população, o jantar geralmente envolve vinhos finos e alimentos preparados artisticamente, compostos de ingredientes caros. O jantar caro tem sido muito sujeito a modas e mudanças no gosto. Menos propensos a comer cozinha alemã ou mesmo francesa, os americanos mais ricos são mais chegados em comer alimentos influenciados pela culinária asiática ou latino-americana.

A comida também assumiu um significado político elevado. A decisão de adotar uma dieta vegetariana ou de comer apenas alimentos naturais tornou-se uma maneira consciente de expressar resistência aos alimentos corporativos. Ao mesmo tempo, a decisão de comer alimentos específicos é uma forma de afirmar sua identidade étnica.



Pesquise mais

Aprenda quais são os pratos famosos por estados nos EUA:

Disponível em: <<http://passaportebrasilusa.com/2013/11/50-pratos-50-estados-eua/>>. Acesso em: 29 mar. 2018

Cozinha Mexicana - I

A comida mexicana, muitas vezes é descrita erradamente como muito picante e muito gordurosa. Isso não é bem assim, ao nos aprofundarmos nesse assunto, encontraremos uma diversidade de sabores e texturas atraentes e uma criativa combinação de ingredientes.

Em 1519, quando os primeiros conquistadores espanhóis entraram na capital dos astecas, onde hoje se encontra a Cidade do México, eles acharam o imperador asteca Montezuma

excessivamente apaixonado por uma bebida elaborada a partir de baunilha e chocolate e adoçada com mel. Este é um produto nativo – provavelmente inventado pelos maias – que mais tarde foi aclamado e aceito mundial. A baunilha derivada da casca de frutas de uma certa espécie de orquídea mexicana e o chocolate vindo do fruto da cacaueira mexicana ganhariam o mundo. Os conquistadores ficaram mais impressionados com a variedade de alimentos que enriqueciam a dieta dos astecas.

O milho e os feijões são outros dois principais alimentos mexicanos em que boa parte dessa cozinha é baseada. Há algo de interessante para se ver, visto que o milho e os feijões têm "aminoácidos complementares". Os aminoácidos são os blocos de construção das proteínas, que o organismo necessita e se algum dos vários aminoácidos estiver faltando na dieta de uma pessoa, a produção de proteína é restrita, o corpo deixa de funcionar ou trabalha em um nível diminuído. Acontece que nem o milho nem os feijões sozinhos fornecem o complemento completo de aminoácidos necessários para a síntese proteica, precisam estar associados. O mesmo acontece com a famosa dupla arroz e feijão brasileiro.

As antigas culturas Asteca e Maia devem seu êxito enquanto civilização muito pelo fato de associarem esses dois alimentos. Comer tortilhas de milho com pastas de feijão é um hábito muito original que ganhou outros elementos depois da chegada dos espanhóis. Durante a década de 1520, os colonizadores, importaram para o México plantas e animais que nenhum mexicano já havia visto. Estes incluíam cavalos, gado, porcos, ovelhas, cabras e galinhas. Entre os condimentos que também foram introduzidos, temos o azeite, a canela, o coentro, o orégano e a pimenta do reino.

Os espanhóis também introduziram nozes e grãos como amêndoas, arroz, trigo e cevada, frutas e vegetais como maçãs, laranjas, uvas, alface, cenouras, couve-flor, batatas (estas trazidas do Peru) e cana-de-açúcar (de onde vem o açúcar).

Cozinha Mexicana - II

Maias e depois Astecas dominavam o uso de alimentos pimentas, mel, sal e chocolate e também começam a domesticar alguns animais. Os primeiros nativos do México não tinham fornos, em vez disso, usavam pedaços de ferro fundido e produtos cerâmicos para

levar os alimentos ao fogo. Era comum cozinhar a carne enrolada em cactos ou folhas de banana. Fritar também era um método popular. Eles usavam um pilão feito de pedra para realizar moagens e esmagar ingredientes.

As salsas eram consumidas pelos Astecas, esse nome designa preparações que em espanhol se refere a molhos e representavam naquele período muitos purês grosseiros ou leves. As salsas eram feitas por essas civilizações com grandes tomates vermelhos, tomatillos e chipotle.

Podemos agradecer aos astecas pelo chocolate, foi por causa deles que os espanhóis trouxeram o produto para a Europa em 1657.

O termo enchilada é referenciado pela primeira vez nos EUA em 1885. No entanto, o conceito de tortilhas sendo usado como um envoltório pode ser claramente vinculado aos astecas.

O tomatillo é uma fruta que remonta a pelo menos 800 a.C, a palavra significa redondo e gordo. Os astecas domesticaram-no e quando os europeus chegaram ao México, eles documentaram os alimentos locais e muitas vezes confundiram os nomes encurtando as palavras. Embora nunca tenha sido popular entre os europeus, prosperou na Itália.

Os portugueses ajudaram na propagação das pimentas, provavelmente a primeira menção foi em 1542 quando um botânico alemão, Leonhart Fuchs, descreveu e ilustrou vários tipos de pimentas. Embora para as pessoas da Europa, a história da pimenta ter começado no final do século 15, há evidências arqueológicas de que as pimentas estavam em uso desde 5.000 a.C.

Outro ponto histórico importante é relatado pelo frade Bernardino de Sahagun, documentando que os espanhóis comeram tamales servidos pelos astecas na década de 1550. Esse prato é constituído de uma massa de milho que é cozida e envolvida na folha do grão.

As quesadillas, um dos pratos que mais representam a cozinha mexicana atualmente, foi uma criação híbrida dos antigos povos com o espanhol. A tortilha de milho em que se baseiam quesadillas é nativa americana, o queijo, bem como a carne de porco e/ou a carne bovina que podem acompanhar o queijo, é espanhol; da guarnição, o molho quente feito com pimenta é indígena, mas a alface desfiada é espanhola.

Durante a época colonial, as mulheres espanholas e os membros das ordens religiosas espanholas inventaram grande parte da gastronomia mexicana mais sofisticada de hoje. Deste mesmo período vem pratos como lombo de porco em molho picante; chiles rellenos, pimentões recheados com queijo e guacamole, que é uma mistura de abacate, tomate, cebola, pimenta e coentro.

Entre 1864 e 1867, o México foi governado pelo ex arquiduque austríaco Ferdinand Maximilian, que foi mantido no poder pelas tropas francesas. Embora o reinado de Maximiliano tenha sido breve e trágico, a culinária francesa deixou sua marca em muitos pratos mexicanos. Os quais incluem *chiles en nogado* (pimentões recheados em molho de noz) e *conejo en mostaza* (coelho em molho de mostarda).



Refleta

Em geral, temos uma visão estereotipada dos nossos vizinhos de cima. A gastronomia americana está representada no nosso imaginário com *burgers*, *milkshakes*, *pizzas* e *hot dogs*. No entanto, a cozinha americana vai além desses produtos, visto que essa culinária foi modificada por muitos fatores externos entre eles o Caribe, a África e os europeus nas diversas migrações. Mas não foram só essas as influências, desde a primeira refeição do dia, o café da manhã, encontramos traços de outras culturas incorporados a identidade americana. Já pensou que os *danish* dinamarqueses e os *bagel*, pães judaicos, são alguns dos muitos exemplos que já fazem parte dessa cultura?

Sem medo de errar

João, para criar o cardápio, precisou estudar um pouco de história e entender como os povos nativos cozinhavam antes das influências dos colonizadores. Lembre-se, portanto, que os mexicanos raramente usavam carne em sua dieta antes da chegada dos espanhóis a qual era constituída por milho e os feijões. Quando os espanhóis trouxeram os condimentos como pimenta do reino, cebola e alho, esses foram misturados nas receitas nativas. Os nativos usavam potes de ferro fundido e produtos cerâmicos para cozinhar e servir. Estes são alguns ingredientes usados para preparar uma autêntica comida mexicana: o milho branco, os feijões, a

abóbora, os tomates formaram a base dessa culinária. Os nativos mexicanos basearam-se na combinação de milho e feijão para a sua dieta proteica, incluindo também algumas aves e peixes sempre que disponíveis. Eles não tinham pão, mas inventaram as tortilhas de milho, faziam tacos, guisados e tamales com muita frequência. Com essa base, João criou um belo cardápio e deixou seu cliente muito satisfeito.

Avançando na prática

Uma comida apimentada

Descrição da situação-problema

A fama das pimentas mexicanas é bem grande. Ao lado da cozinha Coreana e Tailandesa este é um povo que ama pimenta. Dois sócios vão abrir um restaurante mexicano. Para remeter os clientes a ideia de comida apimentada, eles pensaram em batizar o restaurante com o nome da pimenta mais picante que existe!

Mas, para conseguir um nome de impacto, devem que pesquisar e entender melhor alguns tipos de pimentas nativas do México, e como funciona a escala que mede a intensidade delas. Depois disso, poderão escolher o nome do restaurante.

Resolução da situação-problema

Se houvesse um vegetal que fosse um alimento básico da culinária mexicana, teria que ser a pimenta. É incrível a variedade de pimentas que se pode usar, e a melhor parte é que, uma vez que você começa a usá-las, segundo alguns estudos, elas podem ser viciantes. *Jalapeño*, *habanero*, *poblano*, *chile de arbol*, *pasilla*, *morita*, *anaheim* e *ancho* são alguns dos tipos que podemos encontrar. A escala de Scoville é usada para medir a picância. Ela é manifestada em unidades de calor de Scoville SHU (*Scoville heat units*) e mede a concentração de capsaicina, que é um dos muitos componentes ativos relacionados encontrados em pimentas, coletivamente chamados de capsaicinoides. A escala tem o nome de seu criador, o farmacêutico americano Wilbur Scoville. Seu método, concebido em 1912, é conhecido como o Teste Organoleptico Scoville. Oficialmente, a pimenta Carolina Reaper com 2.200.00 SHU é

atualmente a mais ardida do mundo, a segunda mais quente é a Trinidad Scorpion Moruga avaliada em cerca de 2 milhões de SHU, os cientistas responsáveis pelo seu cultivo usavam várias camadas de luvas ao manusear essas pimentas, porque simplesmente tocá-las, faz com que os produtos químicos instáveis penetrem na pele usando luvas padrão de látex.

Portanto, foi decidido colocar o nome do restaurante de Moruga, de acordo com a definição das pimentas.

Faça valer a pena

1. No século XVI, muitos condimentos como azeite, amêndoas, canela, coentro e orégano foram apresentados pelos espanhóis para os indígenas mexicanos. Vegetais como alface, cenoura, couve-flor e cana-de-açúcar foram introduzidos pelos colonizadores, e também as batatas. A maioria dos pratos mexicanos adotaram os ingredientes utilizados na cozinha espanhola.

Sobre os produtos que eram consumidos antes da colonização espanhola, podemos afirmar que eles incluíam:

- a) Milho, vinho e baunilha.
- b) Frutas cítricas, baunilha e abacates.
- c) Trigo, alho e carnes.
- d) Abacates, baunilha e amendoim.
- e) Vinagre, cocos e queijo.

2. Os amantes da comida em todo o mundo saboreiam a culinária tradicional mexicana. A crescente popularidade desse tipo de comida se reflete na abertura de restaurantes mexicanos na maioria dos países ao redor do mundo. Lembre-se, tanto as receitas espanholas quanto as francesas influenciaram a culinária mexicana. Cebola e alho são encontrados na maioria dos pratos mexicanos.

Sobre os produtos que começaram a ser consumidos pelos mexicanos após a colonização, podemos incluir:

- a) Batata e tomate.
- b) Alho e milho.
- c) Queijos e carnes.
- d) Chocolate e amendoim.
- e) Baunilha e azeite.

3. Quando os colonizadores vieram para o novo mundo, eles usavam técnicas e formas de manejo similares aos usados na Europa. No caso dos EUA, tinham uma cozinha muito próxima àquela que era praticada na Inglaterra. A dieta nas colônias americanas era variada e dependia da região em que cada um vivia. Era comum caçar ursos, aves selvagens e búfalos. As gorduras vindas destes animais eram usadas para cozinhar outros pratos também.

Sobre a cozinha nas colônias americanas, é correto afirmar que há presença de:

- a) Peixes e frutos do mar na região central do país.
- b) É uma dieta que se nota a ausência de carne e feijões.
- c) A cozinha americana não possui influências de outras culturas.
- d) Há cozinhas bem demarcadas como a cozinha Cajun e Crioulo.
- e) O milho não é um elemento importante da cozinha destes povos.

Seção 4.2

História e cultura no Sul das Américas

Diálogo aberto

João recebeu uma proposta de elaboração de um guia sobre a culinária peruana. Esse país foi eleito como o melhor destino gastronômico da América Latina por dois anos consecutivos no ranking do *World Travel Awards*, e está seria uma oportunidade incrível, mas antes de fazer as malas, ele pesquisou e descobriu que cozinha peruana é mestiça. Recebeu a influência de diferentes povos que passaram por lá.

Em seu roteiro gastronômico, o restaurante do Chez Wong parece valer a pena, embora fique em um bairro afastado e sem placa na porta. Talvez ele tenha dificuldade de encontrá-lo, mas mal pode esperar até comer o famoso ceviche de Javier Wong. Filho de pai chinês e mãe peruana, o chef representa muito bem como diferentes etnias manifestam resultados incríveis na cozinha. Apesar de ter experimentado ceviches no Brasil e em outros países pelo mundo (se tornou uma comida internacionalizada), as suas expectativas para provar o autêntico ceviche peruano são altas.

A frase a “cozinha peruana é mestiça” não saia da cabeça de João. Será que isso poderia influenciar na elaboração do guia? Quais ingredientes foram herdados de outros povos e que outras influências que a cozinha Peruana sofreu? Vamos ajudar o João com mais esse trabalho?

Não pode faltar

Aspectos culturais gerais e históricos das Américas II

A história da miscigenação alimentar na América Latina mostra o quanto comida tem sido essencial na formação das sociedades desta região do mundo. Já entendemos que o ato de cozinhar é uma atividade que vai além dessa preocupação com a sobrevivência. Nesse sentido, o cruzamento de alimentos é um caso particularmente interessante para entender as questões sociais e políticas dos fenômenos culinário nesta região. Um dos melhores

exemplos a serem estudados é o contato entre culturas alimentares e hibridação culinária na América Latina.

A miscigenação na América Latina, ao contrário do que tendemos a imaginar, é anterior à chegada dos europeus no continente. Nas culturas indígenas, a alimentação era uma das ferramentas mais eficazes para o exercício do poder e muitas vezes usado em situações de conquista e aculturação de povos inimigos. Podemos pensar que antes mesmo da chegada de europeus, os astecas conseguiam dominar as nações vizinhas muitas vezes por meio de suas estratégias culinárias.

Algumas crônicas mexicanas sugerem que os astecas preparavam o peixe de maneira tão delicada e requintada, que os inimigos literalmente morriam de desejo para tentar entender os segredos daqueles pratos. Mais tarde, quando os espanhóis chegaram à América no final do século XV, os alimentos tornaram-se um instrumento importante para interpretar o comportamento daqueles indivíduos anônimos com quem eles estavam entrando em contato. Muitos relatos de viagem comentam sobre a aparência e sabor do alimento do outro. As experiências com estes novos alimentos durante os primeiros anos da Conquista gerariam surpresa, curiosidade, desprezo e muitas vezes desconfiança.

O botânico José de Acosta disse no final do século XVI que os espanhóis na América se tornaram especialistas no uso de ingredientes locais, incluindo o milho. Os livros de receitas do tempo confirmam isso: usava-se o cereal americano em vez do trigo para recriar pratos na mais pura tradição ibérica. Ele era misturado com açafrão, azeitonas, alcaparras e outros ingredientes mediterrâneos para reinventar pratos nativos. Ao mesmo tempo, os ingredientes chegaram do outro lado do Atlântico (banha, produtos lácteos, cebola, alho, porco, galinhas), modificaram o sabor, a textura e a apresentação da maioria das receitas locais. Um bom exemplo é o chocolate, a bebida originária da América Central, consumida pelos maias com pimenta e especiarias tropicais foi então adicionada ao leite.



Exemplificando

A chicha é uma bebida preparada a base de milho bastante consumida em alguns países da América Latina. Ela pode ter fermentações que

podem durar de alguns dias a alguns meses, o que gera uma bebida muito suave ou mais alcoólica. O termo também define as bebidas feitas a partir da mesma planta, mas não fermentado. Ela também pode ser preparada a base de milho roxo e com pedaços de frutas como abacaxi e limão, o suco de limão, além de canela e de cravo. A tradição diz que a chicha foi descoberta quando as inundações tomaram as estocagens de milho. Os incas se recusaram a jogar o milho e preferiram experimentar o produto obtido.

Algumas das lendas relatam o primeiro encontro entre o imperador asteca Montezuma e o conquistador Hernán Cortés no qual o colonizador prova as iguarias do outro. Experimentar a comida desconhecida como comer o pimentão na Nicarágua, o sabor do chocolate na Guatemala, as variedades de batata na Bolívia, a textura e as cores das frutas tropicais na Colômbia, muitas vezes produziram as páginas mais ousadas escritas nas histórias da Conquista.

O primeiro banquete entre os povos indígenas de Cumaná e os espanhóis na Venezuela é relatado com o altíssimo valor que os respectivos povos davam aos seus alimentos e técnicas, uma maneira de reafirmar sua própria identidade alimentar, mas também, de absorver trocas e saberes culinários.

Havia um encanto em algumas das descrições, mas, por outro lado, em outras narrativas, a má qualidade dos alimentos no continente americano – o medo do desconhecido. Os pratos americanos, muitas vezes se tornavam evidências materiais da inferioridade dos povos indígenas, o que levou a Igreja Católica, por exemplo, a proibir a substituição do milho por trigo e vinho agave para o vinho da uva para a comunhão. Uma forma evidente de dominação.

Por fim, as costas do Pacífico e do Atlântico continuaram a receber novas contribuições culinárias, dessa vez através dos navios com homens da África para serem escravos nas colônias americanas. Na bagagem deles vieram plantas, cereais e raízes que constituem hoje uma parte essencial de vasto repertórios gastronômicos nacionais; podemos pensar especialmente no quiabo e nos óleos de palma.

Por outro lado, o comércio com as Filipinas, uma das posses transatlânticas do império espanhol, preparou o caminho para uma das primeiras experiências de globalização alimentar na história

da humanidade. As longas travessias que ligavam Europa, Ásia e América fomentaram o comércio de especiarias, destilados, açúcar, dentre outros gêneros. Os pratos à base de arroz são marcas do intercâmbio desses povos com a Ásia em diferentes países da América Latina.



Refleta

A descolonização das américas no século XIX e a criação de estados-nação independentes incentivou novas interpretações do fenômeno da miscigenação de alimentos. Em alguns países como Brasil, México e Peru, a fertilização cruzada das culturas alimentares tornou-se a imagem por excelência da identidade nacional, com base na noção de uma origem mestiça comum. Já perceberam que no nosso imaginário coletivo de brasileiro, assim como em outras nações americanas, há uma noção de identidade nacional construída com base no princípio da mistura de diferentes culturas alimentares como de índios, europeus e africanos?

Cozinha Peruana

Em 2014, o Peru foi premiado com o *World Leading Culinary Destination Award* pelo *World Travel Awards*, primeiro destino culinário mundial. Uma surpresa? Na verdade, esse país da América do Sul ganha o mesmo troféu pelo terceiro ano consecutivo, antes dos grandes destinos culinários, como Itália, Índia, México ou França.

Na realidade, a mistura de tradições andinas ancestrais acompanhadas de ondas de imigração deu origem a uma gastronomia de cruzamentos únicos. As primeiras culturas pré-colombianas que remontam a mais de sete milênios são a base de tudo. A partir de 1532, os conquistadores espanhóis trouxeram com eles influências de gosto mediterrâneo. Muitos africanos também foram importados como escravos, particularmente na exploração de recursos naturais, o que permitiu a importação de culinária crioula afro-peruana, chamada **Manos Morenas**.

O caldeirão intercultural não termina só com esses fatos após a independência do país em 1821, outros imigrantes chegaram como os chineses que criaram **chifa** (uma mistura culinária entre receitas chinesas e ingredientes peruanos). No século XIX, os

italianos chegaram e incluíram produtos como macarrão e sorvete, e, no século XX, os japoneses, por sua vez, compartilharam seus conhecimentos na preparação de peixe cru, aperfeiçoando os famosos **ceviches**. O Peru é, portanto, um verdadeiro eldorado de culinária multicultural que permitiu uma mistura única de inovações gastronômicas inéditas.



Assimile

O ceviche é um prato peruano por excelência. Basicamente, as receitas contêm um pescado marinado em suco de limão, acompanhado de pimenta frescas, coentro e cebola roxa. Os acompanhamentos em geral desse prato são batatas e milho. A sua origem é atribuída a uma tribo costeira, os Mochicas, quase 2.000 anos atrás. Pesquisas recentes do mundo Inca também mostram que os peixes foram marinados em bebidas fermentadas andinas. Outros relatos mostram que, ao longo da costa peruana, o peixe era comido com sal e ají (pimentas) e molho feito de tomate muito antes da chegada dos europeus.

Além desta herança, o Peru tem a particularidade de hospedar três ecossistemas muito diferentes: a Amazônia, a costa do Pacífico e as montanhas andinas. Isso oferece ao país uma escolha de ingredientes particularmente diversos. É possível encontrar frutas também de climas tropicais (bananas, abacaxi, coco etc.), de climas mais temperados (maçãs, uvas, morangos etc.), além de frutas mais raras como **bananas vermelhas, lucuma, sachatomo, lulo** (laranja dos Andes) e muitos outros.

Graças a essa riqueza de recursos, o Peru desenvolveu uma grande variedade de receitas com ingredientes locais. Haveria mais de 2.500 receitas de sopas diferentes, a mais conhecida sendo a **saia de camarone** feita de lagostins. A biodiversidade aquática também é importante, com mais de 2.000 tipos de peixe, há o suficiente para inventar uma série de receitas.

Olhando mais de perto, é verdade que Lima, a capital, tem muitos dos restaurantes mais respeitáveis do mundo. Hoje, a comida é talvez um dos melhores temas para descobrir a capital peruana. No Peru, por exemplo, come-se muitos peixes e frutos do mar, assim como na costa do seu vizinho fronteiriço, o Equador. Em toda essa

vizinhança há muitas sopas que são populares nas regiões andinas bem como o consumo de arroz que é muito importante. O que diferencia a culinária equatoriana de seus vizinhos é o uso de banana em uma grande quantidade de preparações culinárias.

Cozinha Chilena

A gastronomia chilena é uma fusão de tradições culinárias indígenas e europeias, como espanhol, no início da colonização, depois os alemães, italianos e franceses. Ao contrário da Argentina, o Chile não é um grande consumidor de carne, isso por causa do espaço pequeno no país para reprodução intensiva de gado.

Preso entre o Oceano Pacífico e a Cordilheira dos Andes, o Chile se beneficia principalmente de seus recursos marinhos que proporcionam uma grande variedade de frutos do mar e peixes. Mexilhões, ostras, camarões, caranguejos, ouriços do mar e peixes de todos os tipos estão no menu de todos os restaurantes chilenos localizados perto da costa, um verdadeiro deleite para os amantes de frutos do mar.

Com seus muitos lagos e rios, o Chile também conta com uma grande quantidade de salmão e truta, peixes de áreas muito puras e exportadas em todo o mundo, sendo o segundo maior país exportador de salmão depois da Noruega. Praticamente todo salmão que consumimos no Brasil é importado desse país.

As empanadas podem, assim como em muitos outros países, ser recheadas de carne, frango, ovos e vegetais. Os pratos tradicionais incluem cazuela, charquican, empanadas e pastel de choclo. Como na maioria dos países andinos, também existem Empanadas e Alfajores para a sobremesa. O prato nacional do Chile, no entanto, não tem nada a ver com produtos de frutos do mar, é o Charquicán, uma espécie de ensopado feito com batatas, feijão verde, milho e alguns pedaços de carne, uma preparação culinária da época dos incas.

O Chile também é um importante produtor de vinhos de alta qualidade que são exportados em todo o mundo. Essas videiras também permitem a elaboração de álcoois fortes muito populares como o Pisco, o qual é utilizado para a elaboração de muitos coquetéis, como Píscola, Pisco Sour Chileno ou Serena Libre.

Cozinha Boliviana

A Bolívia possui uma grande diversidade geográfica como por exemplo a região os Andes e as terras Amazônicas. Em geral, a gastronomia local é o resultado de uma mistura rica de elementos indígenas e a contribuição colonial espanhola: há muitas sopas, pratos de cereais andinos, incluindo a famosa quinoa. Apelidada como "sementes de ouro", ela é cultivada em altitudes elevadas, as plantações se estendem a perder de vista nessas terras. É um cereal, rico em proteínas, aminoácidos, vitaminas e não contém glúten, hoje, é famosa mundialmente por suas propriedades. Na Bolívia, a quinoa é em geral servida com leite ou sopa.

A sopa é o outro elemento muito importante para esse povo, pois é uma entrada que sempre se repete. Houve um momento em que a sopa foi a única refeição do dia para a maioria dos bolivianos. Hoje, nos restaurantes de La Paz ou Cochabamba, o centro gastronômico do país, é um elemento indispensável.

Essas sopas e ensopados podem ser feitos com amendoim triturado, caldo de vegetais, carne e especiarias. Aqueles que têm a chance de visitar a Bolívia também poderão provar o Meato, uma sopa servida em uma tigela de terracota cheia de batatas desidratadas (ou chuños), carne de cordeiro e carne bovina. A sopa de quinoa, uma sopa altamente nutritiva, ou locro, com frango de Santa Cruz, com ovo e arroz, também faz muito sucesso.

Não se pode esquecer das batatas: existem mais de 1.400 espécies encontradas na Bolívia. Presente há mais de 7.000 anos nos Andes, na fronteira do Peru e da Bolívia, a batata ou "papa" é onipresente no alimento básico do povo. Ela é resistente ao clima severo das terras altas, os bolivianos desenvolveram muitos pratos com este alimento coringa como por exemplo ají de papaliza, uma receita composta de batatas, carne e cebola, pode ser apreciada em Cochabamba. No entanto, o chuño, uma especialidade indígena dos Andes centrais, é que rouba a cena dos pratos. Derivado de uma antiga técnica de congelamento e desidratação, o chuño permite que as batatas possam ser mantidas durante muito tempo, às vezes mais de anos.

Não se pode falar sobre carnes na Bolívia sem falar sobre o lhama. Criado nos Andes, principalmente por conta da sua lã, ele é cada vez mais apreciado por sua carne sendo muito popular nos restaurantes

gourmets do país. Mais exótica, a carne do cuy - cobaia local - cujo gosto é próximo ao coelho, geralmente é comida cozida na região de Cajamarca, enquanto no Sul, é frita.

No café da manhã, os bolivianos bebem uma bebida exótica púrpura que eles chamam de API. Junto com salteñas, a API é uma bebida quente, doce e espessa feita de milho roxo, canela e cravo-da-índia. Para aqueles que se arriscam em altitude, as infusões de folhas de coca típicas das regiões andinas são amplamente consumidas em todo o país após as refeições para relaxar e aliviar o estresse.

Cozinha Colombiana

A cozinha da Colômbia é o resultado da fusão de ingredientes, práticas e tradições culinárias das culturas locais, europeias (principalmente espanholas), africanas e de nativos. A diversidade da fauna e da flora na Colômbia é a origem de uma cozinha variada, principalmente crioula. Os ingredientes e os métodos de preparação dos pratos colombianos variam de acordo com a região. Entre os ingredientes mais comuns estão os cereais, como o arroz e o milho (choclo), tubérculos como a batata ou a mandioca, várias leguminosas (fríjoles), carnes bovina, de frango, de porco, de cabra bem como outros animais selvagens e frutos do mar.

Os pratos da costa caribenha colombiana contêm arroz, milho, mandioca, banana, inhame, carne bovina, aves, porco, cabra e também carne de animais selvagens, incluindo tartarugas e patos silvestres. A proximidade com o mar e a presença de cursos de água também favorecem a pesca de peixes, incluindo casca, atum, bagre, mula, bocachico e mojarra. O peixe pode ser grelhado, frito ou preparado em salpicón e acompanhado de majuana, purê de guandú, coco e mandioca. O marisco é comido em caçarolas ou em saladas frias.

Embora não haja consenso sobre um único prato nacional para representar toda a gastronomia colombiana, o sancocho e a arepa, sob suas diferentes variantes regionais, estão entre os pratos mais representativos. As sopas são muito populares na área, sejam elas chamadas sopa, muda ou mote. O mais popular é o sancocho do qual existem muitas variantes, pode-se usar todos os tipos de carne, até mesmo de tartaruga, bem como frutos do mar e diferentes

espécies de peixes. O mote de queso é outra sopa muito popular feita a base de um queijo chamado costeño.

O pão local é arepa a base de milho que pode ser frito ou cozido, às vezes recheado com um ovo. Também é vendido na versão doce. A culinária da costa do Caribe é uma culinária particularmente influenciada pela gastronomia dos ameríndios, africanos e espanhóis e também incorpora pratos de origem árabe como a boronía de berinjelas ou quibes. Do lado doce, há alegría, cocada, enyucado e queque. A mazamorra de bananas ou milho é um mingau doce popular.

No Panamá, os pratos serão bastante semelhantes aos que podem ser encontrados na costa caribenha da Colômbia. Há muito arroz misturado com pedaços de porco, frango, frutos do mar ou salsichas, sopas de todos os tipos, banana verde frita (Patacones), empanadas, carimañolas ou tamales. Como em toda a região, o rum é a bebida alcoólica mais difundida no Panamá.



Pesquise mais

Conheça uma das principais capitais gastronômicas atualmente:

Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/boa-viagem/os-sabores-de-lima-gastronomica-capital-do-peru-2821322>>. Acesso em: 2 mar. 2018.

Conheça os pratos mais exóticos da América Latina:

Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/06/150511_gastronomia_exotica_america_latina_mc_rb>. Acesso em: 2 mar. 2018.

Sem medo de errar

João, após uma pesquisa, entendeu muito melhor alguns pontos sobre influências na gastronomia peruana. As primeiras culturas pré-colombianas que remontam a mais de sete milênios são a base de tudo. A partir de 1532, os conquistadores espanhóis trouxeram com eles influências de gosto mediterrâneo. Muitos africanos também foram importados como escravos, particularmente na exploração de recursos naturais, o que permitiu a importação de culinária crioula afro-peruana, chamada **Manos Morenas**. O caldeirão intercultural não termina só com esses fatos após a independência do país em

1821, outros imigrantes chegaram, como os chineses que criaram **chifa** (uma mistura culinária entre receitas chinesas e ingredientes peruanos). No século XIX, os italianos chegaram e incluíram produtos como macarrão e sorvete. Já no século XX, os japoneses, por sua vez, compartilharam seus conhecimentos na preparação de peixe cru, aperfeiçoando os famosos **ceviches**. O Peru é, portanto, um verdadeiro eldorado de culinária multicultural, que permitiu uma mistura única de inovações gastronômicas inéditas. Ao mesmo tempo, os ingredientes chegaram do outro lado do Atlântico (banha, produtos lácteos, cebola, alho, porco, galinhas), modificaram o sabor, a textura e a apresentação da maioria das receitas locais. Um bom exemplo é o chocolate. A bebida originária da América Central, consumida pelos maias com pimenta e especiarias tropicais foi então adicionada ao leite.

Avançando na prática

O ceviche, preparo, ingredientes e origem

Descrição da situação-problema

Thomas, depois de experimentar o ceviche pela primeira vez, ficou encantado com a textura do peixe que, apesar de cru, tinha uma textura bem diferente. A mistura de sabores também o deixou fascinado. Ele pegou uma receita, a reproduziu e percebeu como poucos ingredientes poderiam se produzir essa maravilha. Você seria capaz de fazer junto com Thomas uma lista de ingredientes para elaborar essa receita no fim de semana? Explique para seus convidados quais são os países que comem este prato e qual a função do limão nele.

Resolução da situação-problema

O ceviche é hoje um prato popular internacional preparado de várias maneiras em toda a América. A maior variedade de ceviches é encontrada no Peru, Colômbia e Equador, mas outros estilos distintamente únicos também podem ser encontrados nas Honduras costeiras, El Salvador, Belize, Guatemala, Estados Unidos, México, Panamá, Caribe e vários outros países. O ceviche é marinado em uma mistura à base de cítricos, sendo o limão o mais usado. Além

do sabor, o ácido cítrico contido provoca a culinária de peixes e frutos do mar por desnaturação de proteínas. No entanto, essas marinadas ácidas não matam bactérias ou vermes parasitas, ao contrário do calor de cozimento. O ceviche tradicional foi marinado durante cerca de três horas, ao contrário do moderno, popularizado na década de 1970, que tem um período de marinada muito curto. Dependendo do peixe, o tempo de marinado é reduzido ao tempo de preparação. Peixe com carne firme, limão, sal, cebola e pimenta são os cinco ingredientes básicos para preparação das receitas.

Faça valer a pena

1. O botânico José de Acosta disse no final do século XVI que os espanhóis na América se tornaram especialistas no uso de ingredientes desconhecidos até então por eles. Os livros de receitas do tempo confirmam isso: usava-se esse cereal americano em vez do trigo para recriar pratos na mais pura tradição ibérica. Ele era misturado com açafrão, azeitonas, alcaparras e outros ingredientes mediterrâneos para reinventar pratos nativos.

O referido carboidrato citado no texto base serviu de alimento básico para as civilizações pré-colombianas e continuou a ser usado pelos europeus. Esse alimento é:

- a) A mandioca.
- b) O arroz.
- c) A banana
- d) O milho.
- e) O trigo.

2. O peru, devido ao seu tamanho, foi rapidamente servido na mesa dos reis de toda a Europa. Hoje, tornou-se uma carne famosa no mundo inteiro e comida em todas as épocas do ano e datas comemorativas. Essa é uma ave que tem origem na América central e apareceu na Europa graças aos conquistadores espanhóis. Desde então, conquistou paladares ao redor do globo, sendo uma das aves mais prestigiadas do mundo.

Assim como a ave peru é nativa das Américas, o mesmo se dá também com:

- a) Açafrão.
- b) Galinhas.
- c) Videiras.
- d) Soja.
- e) Batatas.

3. Argentina, Brasil, Chile, Colômbia, Cuba, México, Peru e Venezuela são os mais representativos da gastronomia latino-americana. Os pratos de outros países deste continente, mesmo que sejam pouco menos populares, têm uma gastronomia quase idêntica à dos vizinhos. Este é o caso do Uruguai, que, como o seu vizinho argentino, consome muita carne na forma de assado e grandes quantidades de mate.

A cozinha da América do Sul foi também modificada depois da presença europeia nesse continente. São traços desta presença em todos os países:

- a) O uso intensivo de carne de boi.
- b) O uso intensivo da mandioca e seus produtos.
- c) O uso de baunilha sem leite.
- d) O uso de alho e cebola.
- e) O uso intensivo de pescados.

Seção 4.3

História e cultura no Sul das Américas e tendências da gastronomia

Diálogo aberto

Depois de estudar esta seção, você poderá ajudar João mais uma vez com a situação-problema apresentada a seguir. O cliente de João, sabendo que ele irá do Peru para a Argentina, solicita que, além do guia da culinária peruana, João crie um guia um pouco mais amplo abrangendo a Argentina. João logo que recebe o e-mail do cliente com essa solicitação, começa a se questionar sobre as origens desse país e se lembra da grande influência Italiana. Será que a colonização italiana deixou traços na gastronomia argentina? A influência italiana está presente na gastronomia argentina ainda hoje? Quais seriam elas?

Para finalizar o trabalho com esse cliente, João precisará elaborar uma cartilha com ilustrações e ficha técnica dos principais pratos da culinária argentina. Vamos ajudá-lo com esse trabalho!

Não pode faltar

Aspectos Culturais gerais e Históricos das Américas - III

Para entender melhor a gastronomia da Argentina e do Uruguai, vamos primeiro resgatar alguns pontos importantes de terroir e cultura. A Argentina é um país da América do Sul que se estende na parte Sul do continente, dos Andes ao Oceano Atlântico. O país é limitado ao Norte pela Bolívia e Paraguai, ao leste pelo Brasil, pelo Uruguai e pelo Oceano Atlântico, e a Oeste pelo Chile.

Na Argentina o território da Tierra del fuego (Terra do Fogo), que inclui muitas ilhas ao redor do continente, tem sua parte mais ocidental limitada pela cordilheira dos Andes desde a fronteira do Paraguai até o Rio Colorado. O Norte dessa área consiste em uma estepe semiárida: o Chaco. Para o Sul, o Pampa, uma imensa planície gramínea a qual cobre sozinha 20% da superfície do país, sendo extremamente importante para a criação de gado. Ao sul dos Pampas, há a Patagônia, uma região bem fria.

O Uruguai é um país pequeno no sul da América Latina, ele está entre os dois grandes vizinhos: Argentina e Brasil. O Uruguai é de fato menos visitado e menos conhecido do que esses dois países. No entanto, é um país de costas selvagens e interior de planícies cheias de charme. É mesmo no interior do país que o visitante poderá descobrir a vida real dos gaúchos, esses especialistas em criar gado, que possuem o mesmo nome na Argentina e no sul do Brasil também.

O Uruguai tem um clima subtropical úmido que torna os verões quentes e os invernos suaves. A precipitação é bastante alta durante todo o ano. De janeiro a maio, a costa tem um clima marítimo bastante suave devido à corrente calorosa do Brasil. De junho a setembro, a água está mais fria em vista da corrente marítima proveniente das Ilhas Malvinas. Isso interfere muito nas pescas concentradas ao longo do Rio Plata, entre Colônia e Piriápolis, bem como em Punta Del Este, que é famoso por ser um dos melhores lugares para pescar em todo o mundo.



Assimile

O clima interfere diretamente na qualidade e na quantidade dos alimentos produzidos em determinada região, e a temperatura das águas interfere na pesca concentrada ao longo do Rio Plata.

Cozinha Argentina

Quando falamos em Argentina, um país multifacetado, vem à mente além do tango, a imagem dos rebanhos de gado nos Pampas e as videiras na região de Mendonza. Este país é o segundo maior do mundo em termos de imigração, as grandes ondas de migração tiveram muita influência em sua culinária. O tamanho do país, bem como a sua diversidade cultural, originou a uma cozinha local de vários pratos.

Os argentinos são famosos pela comida amorosa, os eventos amigáveis geralmente consistem em uma refeição compartilhada. Os convites de jantar em casa geralmente simbolizam amizade, cordialidade e integração. O jantar familiar dominical, cujos destaques geralmente incluem assado ou macarrão, é a refeição mais importante da semana.

Há pratos emblemáticos como as empanadas, que possuem formato e massa semelhante ao nosso pastel. As possibilidades são numerosas: carne, queijo, milho, temperados com azeite, tomates, pimentas, são excelentes aperitivos ou entradas. Não só na Argentina como em todos os países latino americanos, as pimentas são uma preparação muito comum servidas individualmente, que depois de recheadas podem ser fritas ou assadas.

Já no extremo sul, na região da Patagônia, encontramos os crustáceos com o nome de centolla, um prato refinado de culinária local recolhido pelos pescadores da Terra do Fogo. Esse grande caranguejo avermelhado, conhecido pela sua carne, pode ser comido em restaurantes próximos ao Ushuaia.

Muito comum também é um cozido espesso chamado locro, cuja base é feita de abóbora, milho e feijão e tem origem pré-colombiana quando era consumido na região dos Andes. Esse prato é consumido principalmente na época dos feriados nacionais, como 25 de maio e 9 de julho. Finalmente, os tamales - recheados muito populares no noroeste argentino, também se enquadram nos costumes culinários locais.

O doce de leite é outro patrimônio nacional e está presente em todos os lugares e a qualquer momento. A preparação em teoria é bem simples: leite e açúcar que são submetidos ao fogo até a caramelização. Os segredos estão, sobretudo, na qualidade do leite e na enorme experiência desse povo em fazer esse doce muito cremoso e com doçura equilibrada. Os alfajores recheados com o doce de leite também são muito famosos.

Outra característica da cozinha argentina é a preparação de alimentos como batatas fritas, empanadas e macarrão em casa para celebrar uma ocasião especial, conhecer amigos ou honrar alguém. É uma maneira de demonstrar carinho, a tradição da preparação local de alimentos é passada de geração em geração.

A história da gastronomia argentina é rica e diversificada, tendo experimentado, ao longo dos séculos, uma imigração considerável, esse país se beneficiou de muitas influências dietéticas. O clima diverso da região, desde subtropical até subpolar, também contribuiu significativamente para expandir a gama de ingredientes prontamente disponíveis. Os colonos europeus, principalmente italianos e espanhóis, são em grande parte responsáveis pela culinária

argentina. No entanto, imigrantes de outras nacionalidades (alemães, francesas, entre outros) trouxeram consigo seus estilos culinários e suas receitas nacionais. A gastronomia de grupos indígenas como Quechuas, Mapuches e Guaranis, também desempenharam um papel importante, por exemplo no *matte*, consumido em todo o país.

Vivendo na Argentina muito antes da chegada dos exploradores europeus, os índios do Noroeste eram fazendeiros que cultivavam abóbora, melão e batata doce. Já os Guaranis, que moravam no Nordeste, possuíam muitas habilidades como caçadores-coletores. A introdução de colonos espanhóis que chegaram na Argentina em 1536, com gado que ocupou os pampas, gerou um efeito profundo na culinária argentina.

Hoje, os argentinos consomem em média cerca de 100 kg de carne por ano. No século XIX, a média anual de consumo girava em torno de 180 kg per capita. Nenhum outro prato corresponde mais autenticamente à identidade nacional argentina do que o assado, o churrasco argentino. A qualidade dessa carne é uma consequência das extensas pastagens dos Pampas, os animais são abatidos jovens, de 18 a 36 meses, o que garante uma maciez especial para a carne. A ovelha é consumida excepcionalmente na Patagônia.

As carnes são uma instituição na Argentina. Carnes grelhadas são servidas com saladas e muitas vezes com um molho (*chimichurri*) com cebola, alho, pimenta, vinagre, salsa e óleo. Há a famosa "carne de bovino argentino" marinada, o caranguejo da Patagônia e as panquecas caramelizadas. A riqueza gastronômica da Argentina surpreenderá mais do que um passeio de bom gosto.

Ao longo do século XIX, milhões de imigrantes, principalmente da Itália e da Espanha, chegaram à Argentina. Os italianos introduziram a pizza, bem como todos os tipos de macarrões, incluindo espaguete, lasanha e nhoque, os britânicos levaram a tradição do chá. Os franceses, alemães, galês, suíços, europeus orientais também influenciaram a gastronomia deste país.

Entre 1870 a 1970, devido ao período da unificação italiana, cerca de 3 milhões de italianos foram para Argentina através dos mares. A Itália, atingida por uma grande crise econômica, não conseguiu responder ao desejo dos jovens, dos trabalhadores e dos camponeses, simultaneamente, Buenos Aires fazia uma política de imigração para "europeizar" a Argentina.

A imigração italiana deixou marcas na gastronomia argentina. As massas são muito comuns nos restaurantes de Buenos Aires e estão entre os pratos mais pedidos. É muito comum elas serem recheadas. É parte deste legado também a Milanese Napolitana, o molho de tomate, o nhoque e a mozzarella, sem contar com a provoleta: receita feita a partir de um queijo italiano chamado "provolone".

O *limoncello* foi rapidamente democratizado com a chegada dos primeiros imigrantes italianos para finalmente se tornar um aperitivo nacional. É uma bebida que consiste em um licor de limão siciliano e demonstra a influência desses povos. O vinho, principalmente da região de Mendoza, é a outra bebida cuidadosamente cultivada pelos imigrantes, além das uvas Merlots, Cabernets, Malbecs, Sauvignons, Chardonnays etc.



Exemplificando

O locro argentino é um guisado tradicional, meio sopa e meio cassoulet, os grãos de milho são misturados com feijão branco e as diversas carnes dão todo sabor: rabo de boi, pé de porco, charque e chorizo.

Figura 4.1 | Locro



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/bacia-cer%C3%A2mica-de-locro-argentino-gm824580096-133553841>>.
Acesso em: 3 abr. 2018.

Cozinha Uruguaia

A gastronomia do Uruguai é totalmente influenciada pela cozinha mediterrânea e europeia, os franceses também estão muito presentes nos restaurantes mais populares nas grandes cidades. O solo rico e as costas de pescados dão aos cozinheiros uruguaios um espectro rico de ingredientes. Contudo, a grande especificidade

nacional continua sendo a carne. O país é pequeno, mas os três milhões e meio de habitantes possuem como correspondência mais de 9 milhões de cabeças de gado e 27 milhões de ovelhas, o suficiente para caracterizar este povo como muito carnívoros.

Os uruguaios adoram a carne! É um país de criação bovina por excelência, os assados são as técnicas que lhes permitem transformar o pedaço de carne crua em um lindo marrom e suculento pedaço de carne pronto para ser comido. A carne é colocada verticalmente sobre as brasas, com um quadro que tem a forma de uma cruz (asado a la cruz). Existe o assado com couro (ou assado em couro), isto é, o pedaço de carne é cozido com a pele, o que torna possível ter um sabor muito particular. Há a possibilidade também de a carne ser cozida num forno de argila (asado al horno).

A *parrillada* inclui várias carnes, como carne bovina, miudezas, linguiças, chorizos e salsichas. Entre as miudezas encontradas na *parrillada*, geralmente há *chinchulinas* (intestinos), e, em alguns restaurantes, os *riñones* (rins) são um verdadeiro deleite. Os testículos de vitela também são deliciosamente grelhados. Existem dois tipos de embutidos muito comuns: o chorizo (que não tem nada a ver com o chouriço espanhol), uma mistura de carne de vaca e de porco e as morcillas, linguiça de sangue de porco, cebolas e carne de porco, além de vários condimentos.

Em algumas *parrilladas*, também se encontra carne de *ternero* (bezerro). Por outro lado, a carne de *cordero* (carne de cordeiro) é muitas vezes esquecida devido à preponderância de carne bovina. O conjunto às vezes é acompanhado por um molho à base de alho, salsa e pimenta. Nas *parrilladas* do Mercado del Puerto de Montevideú, por exemplo, você encontrará *pamplonas*, pedaços de carne cheia (mistura de presunto, focinho, azeitonas e queijo, às vezes).

Entre as carnes que podem ser servidas numa *parrillada* mais diversificada estão as carnes de perdiz, pato selvagem, faisões, pombos, coelhos, lebres, carpincho (capivara), cervo e javali.

O Uruguai produz também bons queijos, cujo processo de fabricação foi passado pelos europeus. Entre os queijos macios e cremosos, encontramos as seguintes variedades: quartiolo, colonia e danbo, emmental e gruyère, parmesão, provolone e sardo.

O *tarta pascualina* é outra excelente especialidade uruguiaia. É uma espécie de torta feita de farinha de trigo, recheada com

espinafre e ovos. O *chivito* é a versão local para um sanduíche americanizado bem famoso, inclui um bife grelhado de carne (não picada) entre duas fatias de pão, alface e tomate. Tudo é temperado com mostarda, ketchup ou maionese. O *chivito* também pode ser comido sem pão, diz-se que é al platão. O mais popular é o *chivito* canadense, com queijo e bacon.

A língua com vinagrete (*lengua a la vinagreta*) é uma entrada típica no menu de restaurantes uruguaios: a língua de boi fria servida com um molho refrescante feito de vinagre, óleo, salsa, tomate, cebolas e ovos cozidos.

O peixe congrio é muito usado para fazer uma sopa de batatas e cebolas. Os outros peixes bem comuns são corvina (*bar*), atum (*atún*) e linguado (*lenguado*). Nas terras, nas cidades que fazem fronteira com os rios, especialmente perto do Rio Negro e Rio Yí, pode-se saborear trutas e salmonídeos.

O doce de leite assim como na Argentina é consumido o tempo todo, no café da manhã, lanches, sobremesas, nos biscoitos e na confeitaria. Os doces e as geleias de frutas são muito comuns. O mais difundido é o *dulce de frutillas* (morango), mas há também o doce de *naranja* (laranja), o marmelo, o *zapallo* e o alfajor que, assim como na Argentina, é muito famoso.

As Influências europeias são muito presentes nas tradições culinárias uruguaias, a cozinha francesa na costa do país é bem ampla com muitos restaurantes. A influência da cozinha italiana é muito importante no Uruguai, consumindo Capelletti, tortellini, lasanha, canelone, ravioli e espaguete. Saiba que o dia 29 de cada mês é o dia do nhoque (esta tradição remonta ao século VIII e teve origem na Itália).

Além disso, eles adoram pizza e você tem a oportunidade de provar em todas as regiões. A polenta também está muito presente e foi renomeada como *fainá*. Finalmente, o *schnitzel* milanês é tão inevitável quanto o *chivito*, no Uruguai se chama milanesa, um dos pratos mais baratos no menu.

O Escabeche é uma tradição gastronômica herdada dos espanhóis, composto por um molho elaborado com azeite, vinagre, folhas de louro, pimentas, cenouras e cebolas cortadas.

As *cervecerías* (cervejarias) é o legado dos alemães, assim como as salsichas de Frankfurt. Há muitas vezes vendedores de cachorros-

quentes na esquina que vendem frankfurt ou panchos (outro tipo de salsicha). Finalmente, não se pode deixar de mencionar o *kuchen* e *apfelstrudel*, os primeiros são bolos/tortas e o segundo é uma sobremesa deliciosa e festiva cheia de maçãs e passas doces envoltas por camadas de uma massa muito fina e crocante.

Se o Chile e a Argentina já são conhecidos fora de suas fronteiras por sua produção de vinho de qualidade, o Uruguai também não fica para trás. A variedade mais difundida é o tannat, uma uva preta produzida em solos arenosos vinda da região de Madiran, que produz vinhos poderosos e coloridos, frutados (framboesa), com taninos agressivos. Tannat pode ser misturado com Merlot para suavizar seus taninos e isso dá excelentes resultados.

Cozinha no século XXI.

É surpreendente como as redes sociais dão voz a uma grande maioria, que antes só obtinha informações da gastronomia por meio de livros e programas de TV. Esse público era receptor, até então, e nada emitia sobre este assunto. A partir do momento que as redes sociais se tornaram comuns, este quadro mudou. Com Instagram e o Facebook, por exemplo, a gastronomia tem um lugar especial nestas famosas redes de compartilhamento sociais.

Drinks, receitas, fotos de restaurantes, a cozinha, no sentido mais amplo, é uma parte inseparável desse universo, tanto que os pesquisadores começaram a estudar esse fenômeno. A visibilidade dos hábitos alimentares de pessoas comuns, celebridades e chefs, vem agregando interesses em comum, reforçando hábitos similares e aumentando o interesse pela cozinha. Por outro lado, as redes sociais podem exercer efeitos nocivos, isto é, essa projeção virtual possui consequências reais da maneira como nos relacionamos com os alimentos.

Após um estudo recente de várias semanas, publicado em abril de 2017, pesquisadores de Washington chegaram à conclusão de que o Instagram poderia ser muito útil para pessoas que queriam perder peso. Através de um diário de alimentação virtual, os usuários do aplicativo estudado conseguiram entender melhor o que comiam, puderam encontrar suporte *on-line* de outros usuários e, posteriormente, foram capazes de ajudar os outros nesse processo (RODRIGUES, 2017).

O outro lado da moeda mostrado em um novo estudo, publicado em maio de 2017, contradisse essa teoria. Dirigido a 700 usuários da internet e estudantes do University College London, foi estabelecida uma ligação direta entre Instagram e distúrbios alimentares. Entre aqueles que usam regularmente a plataforma, a prevalência de distúrbio alimentares, práticas de focar apenas uma dieta saudável e rejeitar sistematicamente alimentos considerados insalubres ou não saudáveis, foi de 49%. Há aqui um desprezo a uma das partes essenciais da gastronomia: o prazer em comer (Disponível em: <<https://www.diarioonline.com.br/noticias/mundo/noticia-459513-pesquisa-alerta-sobre-obsessao-com-comidas-saudaveis.html>>. Acesso em: 4 abr. 2018).

Uma simples plataforma social pode influenciar uma dieta inteira e criar distorções. Quando se olha a imagem da comida de alguém, especialmente se é alguém que você admira, isso reforça sua crença na pessoa e naquilo que ela come. Você pode se sentir mal com o que acabou de comer, mesmo que seja uma refeição equilibrada, porque não será tão "perfeita" quanto a da imagem que acabou de ver.

As postagens de pratos na internet servem como "marcadores sociais". Falar sobre o que comemos e o que bebemos é falar sobre nós mesmos, em qual ambiente nós pertencemos ou gostaríamos de pertencer, isso de forma silenciosa, sem dizer demais. Hoje, graças aos nossos *smartphones* equipados com câmeras, temos a possibilidade de colocar filtros, cores brilhantes e saturadas, deixando nossas fotos bonitas, e é com grande orgulho que as compartilhamos, isso inclui os profissionais da cozinha que podem fazer uso inteligente e eficaz dessa ferramenta.



Reflita

O que os restaurantes pensam sobre o fenômeno – gastronomia e internet?

A resposta é mista. Para alguns restaurantes, o fenômeno é uma oportunidade comercial e de marketing real. As imagens postadas pelos clientes são aceleradoras de visibilidade. Outros restaurantes (principalmente de alta gastronomia) encaram o fenômeno com medo, simplesmente pelo desaparecimento do elemento surpresa quando se descobre um prato pela primeira vez. O segundo problema encontrado é o plágio de pratos e receitas. As criações de chefes

podem ser copiadas de forma mais fácil e rápida. A terceira e mais relevante questão é o efeito nocivo que um comentário negativo postado pode exercer sobre o estabelecimento. Os especialistas da área afirmam que uma reclamação ou uma crítica repercute e influencia muito mais que elogios. E você nas redes sociais, crítica ou elogia mais os lugares onde frequenta?

Tendências e projeções futuras para cozinha no futuro

As cozinhas do futuro não são projeções tão fáceis diante de diferentes movimentos e escolas de pensamento culinário. A culinária do século 21 muitas vezes tem facetas brincalhona, criativa, colorida e cheia de cruzamentos. Ela é preocupada com a qualidade dos produtos, com a origem deles, quem produz o alimento e como o meio ambiente é modificado por esse processamento. Os chefs personificam e encarnam esse processo e estão cada vez mais em busca de autenticidade, sabores, e também são profissionais que estão envolvidos em questões sociais, ambientais e políticas.

Há constantes questionamentos sobre muitos pontos, revisão sobre fundamentos e enormes desafios, como reduzir quantidades produzidas de alimentos, agregar valor ao resíduo e aumentar a conscientização. Tudo gira em torno desses três pontos difíceis, mas necessários à saúde do planeta. Precisamos impedir que as latas de lixo transbordem em desperdício, para se ter uma ideia: ao jogar uma laranja fora ou deixá-la apodrecer, mais do que desperdiçar esta fruta, você contribui na emissão do CO₂ (gás carbônico) usado transporte para descarte e na água necessária para o manuseio da fruta.

A culinária *raw* (crua) é um exemplo disso e apela para um lado selvagem e puro sem ser grosseiro. Essa cozinha coloca o produto no centro de toda atenção. O reino vegetal vem se afirmando como o reino da vez na cozinha. As estatísticas mostram que belgas, franceses e americanos comem menos carne e mais vegetais cozidos, crus, em conserva, fermentados e defumados. Os Vegetais estão nos holofotes em 2017. A palavra "vegetais" em pesquisa de alimentos atingiu 336% em 2016. Enquanto "lasanha" ou "macarrão" atingiu apenas 69% e 55%, respectivamente.

A gastronomia que rima com simplicidade e tem alto nível de elaboração com vegetais tem como alguns representantes

Pierre Jancou (francês), Tomaz Kavcic (esloveno), René Redzepi (dinamarquês) e Kobe Desramaults (belga). Esses chefs dominam os vegetais como ninguém. Nesta cozinha, a estética visual baseia-se em elementos crus e naturais. Receitas, simples, muitas vezes misturando vegetais, ervas e flores silvestres são um verdadeiro convite para entrar em contato com a natureza.

A luta contra a exclusão e a miséria é outra bandeira cada vez mais levantada na gastronomia. A inclusão de jovens em situação de risco possui diversas ações feitas pelo mundo por ONGs e chefs. Esta parece ser uma tendência que engaja chefs como Massimo Boturra (italiano), Jamie Olivier (inglês) e David Hertz (brasileiro), fundador da Gastromotiva. Existem muitas maneiras de agir, acima de tudo, devemos ousar com coragem e tomar iniciativas.

Coisas surpreendentes acontecem nesse sentido, visto que chefs de todo o mundo desempenham esse papel social para manter ações e a arrecadação de dinheiro para tais projetos sociais, são elaborados jantares onde profissionais talentosos criam os cardápios, parcerias entre instituições e exposições midiáticas e, provavelmente, essas ações tendem a aumentar.

A hospitalidade, convivência e generosidade parecem estar na moda novamente, assim como faziam nossos avós. A cozinha compartilhada em torno de uma mesa com amigos e familiares ultimamente parece ter mais valor que o minimalismo rigoroso e a estética cartesiana dos pratos de um passado não tão distante. Muitos chefs estão se reorientando para uma cozinha reconfortante. Diante de tanta hostilidade no mundo e nas relações diárias, parece haver uma busca de convívio na mesa e que ela se torne um refúgio seguro e gostoso no meio do caos.



Pesquise mais

Descubra mais sobre a função social desempenhada pela gastronomia na ONG Gastromotiva:

Disponível em: <<http://www.gastromotiva.org/pb/movimento/>>.
Acesso em: 3 abr. 2018.

Sem medo de errar

João, depois de ampliar seus estudos sobre América Latina, entendeu melhor como o imigrante italiano influenciou a cozinha argentina. Ao longo do século XIX, milhões de imigrantes, principalmente da Itália e da Espanha chegaram à Argentina. Os italianos introduziram a pizza, bem como todos os tipos de macarrão, incluindo espaguete, lasanha e nhoque. Os britânicos introduziram a tradição do chá. Os franceses, alemães, galês, suíços e europeus orientais também influenciaram a gastronomia do país. Entre 1860, devido ao período da unificação italiana e o ano de 1950, cerca de 3 milhões de italianos vieram para Argentina através dos mares. A Itália, atingida por uma grande crise econômica, não conseguiu responder ao desejo desses jovens, pobres, trabalhadores e camponeses e, simultaneamente, Buenos Aires fazia uma política de imigração para "europeizar" a Argentina. A imigração italiana deixou marcas na gastronomia argentina. As massas são muito comuns nos restaurantes de Buenos Aires e estão entre os pratos mais pedidos. É muito comum elas serem recheadas. É parte desse legado também a Milanese Napolitana, o molho de tomate, o nhoque e a mozzarella. Sem contar com a provoleta: receita feita a partir de um queijo italiano chamado "provolone". O *limoncello* foi rapidamente democratizado com a chegada dos primeiros imigrantes italianos para se tornar um aperitivo nacional. É uma bebida que consiste em um licor de limão siciliano das e demonstra a influência desse povo. O vinho, principalmente, na região de Mendoza é a outra bebida cuidadosamente cultivada pelos imigrantes, além das uvas Merlots, Cabernets, Malbecs, Sauvignons, Chardonnays etc.

Caro aluno, após estudar esta unidade, você deverá elaborar uma cartilha com ilustrações e ficha técnica dos principais pratos da culinária mexicana.

Avançando na prática

Introdução da cultura do vinho na Argentina

Descrição da situação-problema

João sabe bem do poder do vinho na alimentação humana e que a uva não é uma fruta da América Latina. Como então se deu a

introdução dela e a cultura do vinho na Argentina?

Resolução da situação-problema

Em 1557, o espanhol Juan Cedrón trouxe as primeiras plantas que produziam um vinho áspero e ácido, pouco apreciado. Rapidamente, os monges franciscanos trazem da Europa as melhores variedades de uva. Contudo, é apenas no final do século XIX com a chegada maciça de imigrantes italianos, espanhóis e franceses que a cultura da videira cresceu. Essas pessoas se instalam nas melhores terras da região de Cuyo e nas províncias de Mendoza, San Juan, La Rioja. As províncias de Salta, Jujuy, Catamarca, Río Negro, Neuquén e Buenos Aires também produzem uvas e vinhos. A uva emblemática da Argentina é a Malbec, originalmente de Bordéus, e introduzida em 1868 pelo francês Jean Pouget. As outras variedades de uva apresentadas também são de origem francesa: Cabernet Sauvignon, Merlot e Syrah.

A Argentina é o maior produtor sul-americano e o quinto maior do mundo. Sua produção é 4 vezes maior que a do Chile. Tradicionalmente, os vinicultores argentinos têm favorecido a quantidade e o país consumiu quase 90% de sua produção. Mas a necessidade de aumentar as exportações tem sido a base de uma grande melhora na qualidade. Os vinhos argentinos começaram a ser exportados na década de 1980 e especialmente em 1990. Sua fama é agora global.

Faça valer a pena

1. A Argentina possui uma rica cultura gastronômica que combina os sabores da cozinha europeia com as culinárias indígenas. Em Buenos Aires, sentimos particularmente a influência da cozinha italiana e espanhola. A gastronomia argentina baseia-se principalmente na carne, conhecida em todo o mundo por ser de alta qualidade. Os pratos típicos variam muito de uma região para outra, mas alguns são muito populares em todo o país e são, em geral, acompanhados com um vinho local e cerveja.

São traços desta influência europeia na Argentina:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| a) Uso do Cassoulet. | d) Uso da chicha. |
| b) Uso de Calvados. | e) Uso do ceviche. |
| c) Uso de Massas. | |

2. A gastronomia do Uruguai é totalmente influenciada pela cozinha mediterrânea e europeia, a cozinha francesa também está muito presente nos restaurantes mais populares das grandes cidades. O solo rico e as costas de pescados dão aos cozinheiros uruguaios um espectro rico de ingredientes. Mas a grande especificidade nacional continua sendo a carne. O país é pequeno, mas os três milhões e meio de habitantes possuem como correspondência mais de 9 milhões de cabeças de gado e 27 milhões de ovelhas, o suficiente para caracterizar este povo como muito carnívoro.

São marcas das imigrações no Uruguai:

- a) Capelletti, tortellini, lasanha: são marcas espanholas.
- b) Os queijos: são marcas russas.
- c) O kuchen e apfelstruddle: são marcas alemã.
- d) O gado e seu manejo: são marcas africanas.
- e) O escabeche: são marcas argentinas.

3. O retorno às fontes torna-se uma tendência na gastronomia desde o século XX. Com um cliente sempre ansioso pela novidade, o desafio é ainda maior para os chefs. Assim, eles não hesitaram em fazer um retorno para receitas simples e nobres, adicionando um toque de originalidade para melhorar os sabores e privilegiando o patrimônio gastronômico, os produtos locais, muitas vezes incomuns, como certas espécies de frutas, peixes ou raízes.

O desafio dos chefs no século XXI amplia-se além comida. Essa nova realidade assume um papel social e político que extrapola técnicas e sabor. São áreas de domínio desses novos profissionais:

- a) Rigidez em desconsiderar tendências.
- b) Privilegiar o sabor e esquecer a origem, como foi produzido o alimento.
- c) Pensamento que prioriza somente o custo.
- d) Envolvimento em questões ambientais e sociais.
- e) Se afastar e desconsiderar as redes sociais.

Referências

ÁVILA, H. D.; et al. **Gastronomia**: Atlas cultural do México. Cidade do México: Secretaria da Educação Pública, Instituto Nacional de Antropologia e História, 1988.

BARRETT, C. **O livro de comida mexicana**. São Paulo: Manole, 1998.

BELLUZO, R. **Os sabores da América**: Cuba, Jamaica, Martinica e México. São Paulo: Senac, 2004.

DÓRIA, C. A. **Estrelas do céu da boca**. Escritos de culinária e gastronomia. São Paulo: Senac, 2006.

DUMAS, A. **Grande dicionário de culinária**. São Paulo: Jorge Zahar, 2009.

MARCHESI, G. A. **Mesa posta**: história estética da cozinha. São Paulo: Senac, 2010.

MARTA, W. **A cozinha espanhola**. São Paulo: Melhoramentos, 2002.

MONTANARI, M. **Comida como cultura**. São Paulo: Senac, 2008.

Pesquisa alerta sobre obsessão com comidas saudáveis. Disponível em: <<https://www.diarioonline.com.br/noticias/mundo/noticia-459513-pesquisa-alerta-sobre-obsessao-com-comidas-saudaveis.html>>. Acesso em: 4 abr. 2018.

STRONG, R. C.; PAULA, S. G. **Banquete**: uma história ilustrada da culinária, dos costumes e da fartura à mesa. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004. 299 p.

ISBN 978-85-522-0558-6



9 788552 205586 >