



Cozinha Internacional

Cozinha Internacional

Rodrigo Souza Canto

© 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação e de Educação Básica

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
C232c Cozinha internacional / Rodrigo Souza Canto. – Londrina :
Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018.
200 p.

ISBN 978-85-522-1104-4

1. Culinária da Europa. 2. Culinária da Ásia. 3. Culinária das Américas. I. Canto, Rodrigo Souza. II. Título.

CDD 640

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

2018

Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza

CEP: 86041-100 – Londrina – PR

e-mail: editora.educacional@kroton.com.br

Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1 Cozinha das Américas	7
Seção 1.1 - Cozinhas centro-norte americanas	9
Seção 1.2 - Cozinha Andina	27
Seção 1.3 - Cozinha Sul-Americana	44
Unidade 2 Cozinha europeia – I	61
Seção 2.1 - Cozinha francesa	62
Seção 2.2 - Cozinha italiana – I	80
Seção 2.3 - Cozinha Italiana - II	95
Unidade 3 Cozinha europeia - II	113
Seção 3.1 - Cozinha do Leste Europeu e Alemanha	115
Seção 3.2 - Cozinha inglesa e russa	129
Seção 3.3 - Norte da Europa e Escandinávia	140
Unidade 4 Cozinha Mediterrânea	155
Seção 4.1 - Cozinha Grega e Oriente Médio	157
Seção 4.2 - Cozinha espanhola	170
Seção 4.3 - Cozinha portuguesa	184

Palavras do autor

Caro aluno, o profissional da cozinha tem paixão por este espaço, pois é uma área deliciosa que nos desafia mental e fisicamente dia a dia.

Existem muitas habilidades para se tornar um bom cozinheiro e chegar ao cargo de liderança do chef, dentre elas a criatividade, o equilíbrio emocional, a coragem, a agilidade, a disposição, o estudo e o domínio das técnicas.

Nesta disciplina, que faz parte da sua formação nesta maravilhosa carreira, apresentaremos ingredientes, técnicas e pratos clássicos internacionais. É fundamental que você conheça esses itens para ter uma boa formação, pois conhecer e saber elaborar os principais pratos das cozinhas americana, europeia e do Mediterrâneo são vitais para o desenvolvimento de seu estilo e consolidação de suas habilidades como chef.

O objetivo é que no final desta disciplina você conheça novos produtos, ou até mesmo utilize insumos já conhecidos de outro modo, e saiba executar pratos importantes para outras culturas. Essa base é fundamental na sua formação, sendo assim, na primeira unidade nos focaremos nas Américas, na segunda e terceira unidades na cozinha europeia e na quarta unidade a cozinha mediterrânea.

Não despreze as bases e os clássicos! É hora de ter referências sólidas, isso ajudará muito em seu futuro processo criativo.

Bom trabalho!

Cozinha das Américas

Convite ao estudo

A gastronomia das Américas tem sido foco no cenário internacional e tem reconhecimento mundial garantido, inclusive entre seus famosos pares europeus e asiáticos. Muitos chefs que não são nativos desta região hoje afirmam que esta é a cozinha “do momento”, a região de maior vanguarda, com mais produtos a serem desvendados por gourmets no mundo e de maior crescimento atualmente.

De quantos pratos que representam esta região você seria capaz de se lembrar? Quantos você sabe fazer? Provavelmente você precisa conhecer outros mais e desvendar alguns produtos e sabores novos, além de algumas técnicas. Quando dividimos esta área em América do Norte, América Andina e América do Sul, este desafio fica mais sistematizado.

Para ajudar na consolidação dos ensinamentos, considere que você está trabalhando como gastrônomo em uma rede de restaurantes e que irá, junto com uma equipe, a um encontro internacional de grandes chefs das Américas como ouvinte.

Os gestores da rede de restaurantes que você trabalha elaboraram um grande desafio para a equipe: mapear e diagnosticar os pratos que fazem parte da identidade de cada país participante do encontro. Para começar este trabalho, vocês dividiram as Américas em grandes regiões, e assim cada um ficará responsável por uma parte do trabalho. Você escolheu América do Norte, Dalva escolheu a parte relativa à América Andina e Roberto ficou com a América do Sul.

Vocês pensaram em um roteiro comum para perguntar aos chefs destas regiões: qual são os pratos que mais representam seu país? Há muitas diferenças regionais na gastronomia

da sua nação com os países vizinhos? Em relação a frutas, vegetais, queijos, bebidas e outros produtos, quais são os mais importantes para vocês?

Portanto, nesta unidade, você poderá reproduzir os pratos mais emblemáticos e conhecer produtos e o modo de preparo das Américas. No final desta unidade, você estará apto a cozinhar para seus amigos várias dessas delícias, programe uma noite de hambúrgueres, empanadas ou parrillada e mostre todas as novidades para eles. Divirtam-se!

Seção 1.1

Cozinhas centro-norte americanas

Diálogo aberto

Caro aluno, é necessário que você entenda características culturais da América do Norte que acabaram gerando diferenças gastronômicas em regiões tão próximas, como é o caso da cozinha mexicana quando comparada à cozinha estadunidense. As receitas tratadas nesta seção proporcionarão maiores conhecimentos sobre a origem e os ingredientes que compõem essas cozinhas, oferecendo, então, embasamento para que você crie suas variações.

Lembre-se de que você e sua equipe de trabalho participarão de um evento internacional de grandes chefs das Américas. No desafio lançado por seu gestor, você ficou responsável por desvendar melhor os pratos da América do Norte, e focará seus esforços nos EUA e México. Você decidiu comparar estas cozinhas para deixar mais claro as semelhanças e diferenças entre elas. Você ainda fez os seguintes questionamentos: quais são as técnicas mais utilizadas? Quais são as receitas dos pratos emblemáticos? Como esses pratos são consumidos pelos povos?

Bom trabalho!

Não pode faltar

Caro aluno, vamos introduzir a seguir a origem e técnicas de algumas receitas significativas da cultura estadunidense e mexicana, em que você aprenderá a manipulação desses pratos.

Hambúrguer

Um pão macio e torrado acompanhado, algumas vezes, de alface fresca e tomates maduros, e no meio de tudo isso um suculento hambúrguer. Este é um prato consumido diariamente e considerado uma das comidas favorita dos estadunidenses. A sua história está repleta de mitologia e muitas pessoas reivindicam a invenção da genial ideia de colocar um hambúrguer de carne

moída entre duas fatias de pão branco. Quem não gostaria de ser responsável por inventar esse prato tão amado? Não se sabe exatamente quem é o verdadeiro pai dos hambúrgueres, no entanto, sabemos muito sobre como este sanduíche clássico ganhou uma posição na América, em que bilhões são consumidos a cada ano. Um equívoco comum e repetido por muitos é de que o primeiro hambúrguer foi criado em Hamburgo, na Alemanha. É provável que a inspiração para o hambúrguer veio, de fato, de Hamburgo, mas o conceito de sanduíche foi inventado muito mais tarde. Durante o século XIX, Hamburgo tornou-se famosa por sua carne bovina, de vacas criadas no interior da região. A carne de hambúrguer era comumente picada, temperada e moldada. Como a refrigeração ainda não estava disponível, carne fresca como essa precisava ser cozida imediatamente. A carne bovina de Hamburgo possuía um preço elevado fora de sua terra natal e era frequentemente substituída por variedades menos caras de carne bovina.

Quando os grupos de imigrantes alemães começaram a chegar na América durante o século XIX, muitos ganharam a vida com a abertura de restaurantes em grandes cidades, como Chicago e Nova York. Não demorou muito para que muitos de seus cardápios apresentassem uma versão americanizada do bife de Hamburgo – carne que era picada e combinada com alho, cebola, sal e pimenta, depois grelhada ou frita.

Atualmente os hambúrgueres podem ser encontrados em quase todas as partes do mundo. Com o passar do tempo, o conceito evoluiu e os hambúrgueres de carne são feitos com os mais variados *blends* de carne. Os próprios hambúrgueres de carne foram substituídos por opções mais saudáveis, incluindo hambúrgueres vegetarianos, veganos e de peixe. Estabelecimentos de fast-food também adequaram a proposta de acordo com a cultural local. O McDonald's na Índia desenvolveu um McAlloo Tikki Burger, feito de batatas fritas e ervilhas com tomates, cebolas e condimentos, para satisfazer as restrições alimentares e as preferências gustativas de seus clientes hindus.

Hambúrguer
Ingredientes
<p>5 unidades de pão de hambúrguer (brioche, australiano ou de leite). 500 gramas de fraldinha ou patinho moído uma vez (moagem deve ser feita no dia da produção). 100 gramas de bacon moído. 4 fatias finas e grandes de bacon. 8 fatias de queijo prato. 1 tomate italiano. 4 folhas de rúcula. 4 folhas de alface. 2 tomates. ½ limão Taiti. 20 ml de azeite de oliva. Sal e pimenta-do-reino a gosto. 50 ml de óleo de soja. 100 gramas de maionese. 100 gramas de ketchup.</p>
Para o hambúrguer:
<p>Em um <i>bowl</i> misture a carne moída e o bacon moído e molde o hambúrguer do tamanho do pão. Leve o hambúrguer a uma frigideira ou grelha já previamente aquecida e frite por três ou quatro minutos do primeiro lado. Tempere com um pouco de sal e pimenta-do-reino. Vire a carne, coloque as fatias de queijo e abafe com uma tampa. Depois de um minuto e meio o queijo prato já estará derretido e a carne, no ponto. Simultaneamente grelhe os bacons em fatias.</p>
Para a salada:
<p>Em outro <i>bowl</i>, tempere a salada de folhas e os tomates com azeite, sal e pimenta a gosto.</p>
Para montar o sanduíche:
<p>Aqueça o pão no forno, mas não é preciso que ele fique torrado, basta que fique morno. Monte o sanduíche com a carne, o queijo, o bacon e a salada. Acompanhe com ketchup e maionese.</p>

Fonte: elaborado pelo autor.

American pie

A torta de maçã é inegavelmente um símbolo da cultura estadunidense, mas, curiosamente, este doce não tem origem nas Américas, nem mesmo as maçãs são originárias deste continente. Na verdade, o primeiro registro em forma de receita para torta de maçã data de 1381, na Inglaterra, e tinha como ingredientes figos, passas, peras e açafrão, além de maçãs. Havia outras diferenças também: as primeiras receitas de torta de maçã, geralmente, não incluíam açúcar, sua massa muitas vezes era destinada a ser um recipiente não comestível, não fazia parte da torta. Em meados do século XVI, com a ampliação do comércio e das rotas marítimas, as maçãs comestíveis fizeram o seu caminho para a América do Norte.

As mulheres holandesas da Pensilvânia foram pioneiras no método de preservar maçãs e tornaram possível preparar a torta de maçã em qualquer época do ano. Os colonos, desde então, dada a frequência e constância do prato nas mesas, passaram a declarar a torta de maçã "exclusivamente americana", muitas vezes deixando de reconhecer suas raízes. Por exemplo, no primeiro livro de receitas americano, *American Cookery*, publicado em 1796, foram incluídas múltiplas receitas de tortas de maçã sem a indicação de suas origens culturais. Desde então o ditado "tão americano quanto a torta de maçã" é uma expressão que demonstra patriotismo e orgulho por esta produção que tem diversos tipos recheios de maçã envoltos por uma massa amanteigada.

Quadro 1.2 | Receita de *Apple Pie*

<i>Apple Pie</i>
Ingredientes
Massa:
300 gramas de farinha de trigo. 20 gramas de açúcar refinado. 5 gramas de sal. 200 gramas de manteiga sem sal gelada. 60 ml de água bem gelada.
Recheio:
4 maçãs Fuji descascadas e cortadas em cubos grandes. 4 maçãs verdes descascadas e cortadas em cubos grandes. 100 gramas de açúcar cristal.

5 gramas de canela em pó.
Noz-moscada ralada (q.b.).
Cardamomo em pó (q.b.).
15 ml de suco de limão.
1 gema de ovo.
15 ml de água ou leite.
30 gramas de manteiga cortada em cubos pequenos.
Açúcar cristal, para polvilhar
Conversor de medidas

Modo de preparo da massa:

Misture rapidamente os ingredientes com a ponta dos dedos, sem deixar aquecer muito a mistura. Divida a massa em duas partes. Embale em filme plástico e refrigere.

Modo de preparo do recheio:

Enquanto as maçãs são cortadas, cubra-as em uma mistura de suco de limão e um pouco de água para que não oxidem. Drene o líquido (água mais limão que cobria as maçãs) e em uma tigela misture a maçã já cortada com todos os outros ingredientes. Reserve na geladeira enquanto abre a massa.

Montagem:

Abra a massa e coloque um disco de massa no fundo de uma assadeira redonda de 30 cm de diâmetro e preencha de 3 a 4 cm das laterais da mesma forma. Adicione o recheio, salpique os cubinhos de manteiga e coloque o outro disco de massa. Feche bem as laterais da assadeira com a massa e o tampão de cima. Faça cortes no topo da torta para que o vapor possa sair. Pincele com a gema e polvilhe o açúcar por cima.

Leve ao forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos e depois abaixe para 180 °C e asse mais uns 40 minutos ou até dourar.

Fonte: elaborado pelo autor.

Buffalo Wing

O primeiro restaurante que serviu este prato se chamava The Anchor Bar, era um estabelecimento familiar na cidade de Buffalo, em Nova York, no ano de 1964. A tradução literal para o nome desse prato é asas de búfalo, tendo sido criado por Teresa Bellissimo. A inventora diz que foi uma invenção por necessidade, já que ela recebeu, acidentalmente, de um fornecedor uma remessa de asas (em vez de outras partes do frango) e não sabia o que fazer com elas. Por muitos anos as asas de frango eram um alimento regional encontrado apenas em Nova York e arredores, mas algo que é delicioso não pode ser mantido em segredo para sempre e, em meados da década de 1980,

as asas de Buffalo se espalharam pelo país.

As asinhas são empanadas, em algumas receitas, e em outras são apenas fritas por imersão, e logo após são salteadas em rico molho vermelho e apimentado, que tradicionalmente suja os dedos de quem vai comer este petisco.

Quadro 1.3 | Receita de Buffalo wings

Buffalo wings
Ingredientes
½ quilo de coxinha da asa. 10 gramas de páprica picante. 15 gramas de manteiga. 20 gramas de ketchup. Pimenta-do-reino (q.b.). 20 ml de molho inglês. 10 ml de molho de pimenta. 15 ml de vinagre de vinho branco. 10 gramas de sal. 100 gramas de farinha de trigo. 1 litro de óleo de soja para fritar.
Modo de preparo
Em uma panela, em fogo baixo, derreta a manteiga. Adicione a páprica, a pimenta-do-reino, o molho de pimenta, o molho inglês e o vinagre branco. Mexa bem. Finalize adicionando o ketchup. Em um recipiente, tempere as coxinhas de frango com o sal. Empane as coxinhas na farinha de trigo e, em seguida, frite em uma frigideira com 1 litro de óleo a 180 °C. Acrescente as coxinhas fritas à panela do molho picante e incorpore o molho às coxinhas.

Fonte: elaborado pelo autor.

Chowder

Há uma grande família de sopas que usam a farinha ou o roux como espessante. Alguns classificam este grupo como sopa creme. O chowder é um exemplo dessas sopas nos Estados Unidos. O termo vem da palavra francesa *chaudière*, o pote em que a sopa era cozida. As raízes da chowder estão no Nordeste, sendo o mais popular o *New England Clam Chowder*. Os ingredientes principais deste prato podem incluir além dos bivalves e pescados, uma grande quantidade de tubérculos, milho e outras carnes.

As caldeiradas originalmente feitas pelos primeiros colonos diferiam de outras sopas de peixe porque usavam carne de porco salgada, vegetais e espessantes. Tudo indica que a inspiração dos colonos veio de territórios como Bordeaux e Bretanha. Quando os navios retornavam do mar, todas as aldeias tinham um grande *chaudière* esperando por uma porção da pesca de cada homem, a ser servida mais tarde como parte da comemoração de boas-vindas da comunidade.

Quadro 1.4 | Receita de *Clam Chowder*

<i>Clam Chowder</i>
Ingredientes
300 gramas de vôngole vivo. 400 ml de fundo de peixe. 20 gramas de manteiga integral. 20 gramas de farinha de trigo. 150 ml de creme de leite fresco. 60 gramas de cebola pérola. 70 gramas de bacon em peça. 150 gramas de batata-doce. 50 gramas de abóbora kabocha. 15 gramas de manteiga integral sem sal. 2 dentes de alho fresco. Sal refinado (q.b.). Pimenta-do-reino preta em grão (q.b.).
Modo de preparo
Limpar os vôngoles e lavar. Colocar os vôngoles em uma panela (média e funda) com a manteiga e o dente de alho levemente amassado. Tampar e cozinhar por alguns minutos, mexendo ocasionalmente até que os vôngoles se abram. Reservar. Fazer um <i>roux</i> amarelo. Resfriar e reservar. Na mesma panela dourar o bacon cortado em cubos pequenos e reservar. Suar a cebola cortada em cubos pequenos na mesma panela do bacon. Adicionar o fundo de peixe e o <i>roux</i> amarelo. Adicionar as batatas e a abóbora cortadas em cubos pequenos. Adicionar o creme de leite com as batatas ainda firmes. Reduzir até a textura de sopa creme. Ajustar os temperos e finalizar com o bacon e os vôngoles.

Fonte: elaborado pelo autor.



Classificar o *chowder* verdadeiro ou tradicional é uma questão de debate. Existem inúmeras variedades e os verdadeiros apreciadores de *chowder* se deliciam com a busca da sopa perfeita, do branco cremoso ao claro e salgado, passando pelas variações feitas com tomate. Assim como outras receitas, nesta também existem muitas variações.

Guacamole

Quando você está comendo guacamole, você está em contato com uma história que remonta aos anos 1500. O império asteca criou este prato em uma versão muito parecida com a que conhecemos hoje. Os astecas chamavam esta produção picante de *ahuaca-mulli*, que se traduz em mistura de abacate ou molho de abacate.

Os espanhóis encontraram o povo asteca e sua *ahuaca-mulli* enquanto exploravam o Novo Mundo. Como os abacates não são nativos da Europa, houve um problema ao tentar recriar o prato para amigos e familiares quando eles voltaram para a Espanha.

A palavra guacamole é derivada do *náuatle*, uma língua do México central. Anos atrás, "waka'mole" e "huaka'mole" foram algumas maneiras diferentes de pronunciar o guacamole. Nossa sociedade e a cultura acelerada chegaram a encurtar essa palavra com a abreviação "guac" escrita em menus e exibida em placas em restaurantes locais.

Algumas das primeiras receitas de guacamole foram publicadas na década de 1940. Nos anos 1960 muitas ilhas do Pacífico agregaram este alimento em sua alimentação. Finalmente, na década de 1970, tornou-se reconhecido nos Estados Unidos como um prato servido ao lado de vários alimentos espanhóis e mediterrâneos.

O guacamole pode ser um ótimo complemento/guarnição para uma refeição em qualquer dia do ano. Ele tornou-se tão popular que tem o seu próprio feriado nacional no dia 16 de setembro, bem como uma página oficial no Facebook.

Guacamole
Ingredientes
1 abacate médio ou 3 avocados maduros (300 gramas). 70 gramas de tomate concassé. 100 gramas de cebola em brunoise. 1 limão (suco). ½ maço de coentro fresco sem talo. ½ pimenta dedo de moça com semente em brunoise. Sal (q.b.). 1 saco de 200 gramas de nachos (Ex: Doritos).
Modo de preparo
Abra os abacates ao meio, tire o caroço. Corte a metade da polpa em cubos pequenos e a outra metade amasse com o garfo. Junte a esta mistura os tomates concassé, a cebola e a pimenta. Tempere com limão, sal e o coentro picado fino.

Fonte: elaborado pelo autor.

Mole poblano



Pesquise mais

Descubra a importância do mole poblano para o mexicano com a seguinte leitura:

JANUÁRIO, Larissa. **Uma pitada de reportagem: mole, o prato mais querido do México**. 2017. Disponível em: <<http://semmedida.com/jornal/uma-pitada-de-reportagem-mole-o-prato-mais-querido-do-mexico/>>. Acesso em: 25 abr. 2018.

O nome mole vem da palavra nahuatl, que significa molho e é o nome genérico para vários molhos ricos, em cores como amarelo, vermelho, preto e até verde. Outros moles são nomeados por seus ingredientes e sabores, como pipián, huaxmole e almendrado. No entanto, como regra geral, todos eles contêm alguma combinação de oleaginosas, amendoim, frutas e pimentas. Com o passar dos anos, as receitas tornaram-se gradualmente mais elaboradas. Além de ser servida com carne, juntamente com o arroz, a sobra dos moles é frequentemente usada para fazer o recheio de tamales (outro prato típico). Fazer estes pratos é bem trabalhoso e consome

muito tempo, portanto, eles são para ocasiões especiais. Para fazer o mole, os ingredientes individuais devem ser torrados e moídos antes de serem combinados com o caldo para formar um molho espesso. Eles são cozidos em fogo baixo e adiciona-se líquido constantemente até atingir a consistência desejada. Várias pimentas podem ser usadas sozinhas ou em conjunto para formar a base das receitas. São exemplos: *ancho*, *pasillo*, *chipotle* e *mulatto*. As preparações do mole são complexas e contam com mais de 30 ingredientes. No entanto, hoje em dia, a base pode ser comprada em pó ou em pasta pré-fabricada, o que acelera um pouco o processo de preparação. Existem muitas versões da origem deste prato na história, algumas afirmam que o Imperador Montezuma o serviu ao conquistador espanhol Hernán Cortés em sua chegada ao México, pois pensava que este era um deus. De qualquer maneira, as origens provavelmente permanecerão um mistério, dado que as primeiras receitas escritas para o mole só surgiram após a Guerra da Independência, em 1810.

Quadro 1.6 | Receita de mole *poblano*

Mole poblano
Ingredientes
500 gramas de coxa e sobrecoxa de frango desossada.
1 litro de caldo de frango.
1 cebola média cortada em cubos médios.
3 dentes de alho descascados e cortados ao meio.
50 ml de azeite.
½ pimentão sem semente cortado em cubos médios.
1 pimenta jalapeño cortada em brunoise.
3 pimentas dedo-de-moça cortada em brunoise.
20 gramas de amêndoas fatiadas.
20 gramas de gergelim.
20 gramas de amendoim torrado.
20 gramas de sementes de abóbora.
20 gramas de nozes.
5 gramas de semente de coentro.
5 unidades de cravo-da-Índia.
500 gramas de tomate concassé.
50 gramas de uvas passas.
1 anis estrelado.

1 pau de canela.
3 unidades de zimbros.
250 gramas de chocolate amargo picado.
20 gramas de açúcar mascavo.
Sal (q.b.).

Modo de preparo

Triture ou pile as especiarias e reserve. Torre em forno (180 °C) o gergelim, as amêndoas, o amendoim, as nozes e a semente de abóbora e reserve. Faça os cortes dos demais vegetais, tempere o frango e reserve.

Aqueça o azeite em uma panela média e sele o frango (reserve). Na mesma panela refogue alho, cebola e os demais vegetais e pimentas. Depois, adicione as especiarias e deixe apurar por mais 3 minutos, em seguida adicione as sementes e castanhas torradas e volte o frango para a panela junto com a metade do fundo de frango. Deixe em fogo médio até o frango ficar totalmente cozido. Vá adicionando o fundo aos poucos neste processo. No final da cocção adicione o açúcar, o chocolate e as uvas passas, até o molho ficar bem espesso. Separe o frango e o reserve aquecido. Por fim, liquidifique o molho até que ele fique bem liso. Sirva com o frango.

Fonte: elaborado pelo autor.

Tortillas/Tacos



Exemplificando

Tacos, *burritos* e *quesadilla* são alguns dos pratos tradicionais da cozinha mexicana. Podem parecer gêmeos, mas são um pouco diferentes, vamos diferenciar alguns deles:

A *tortilla* é um tipo de pão achatado de milho ou trigo que é usado como base para diferentes recheios.

Os *burritos* são compostos de *tortilla* de farinha de trigo em forma cilíndrica. O recheio pode incluir arroz mexicano, feijão, carne, queijo, alface e abacate. É uma refeição completa.

Os *tacos*, por outro lado, são lanches mais leves, com queijos, carnes e frutos do mar envoltos em alguma massa no formato de meia-lua.

As *quesadillas* podem ser feitas com *tortillas* de trigo ou milho e recheadas com queijo, carne e feijão, como material de enchimento. O formato da *quesadilla* é em uma meia-lua dobrada pela metade, que depois é grelhada.

A história da *tortilla* pode ser rastreada por milhares de anos. Antropólogos descobriram vestígios que sugerem que as pessoas das montanhas da Sierra Madre desenvolveram milho, acrescentando-o à sua já bem desenvolvida culinária. Segundo a lenda maia, as *tortillas* foram criadas por camponeses que tentaram apaziguar a fome de seu rei. No início dos anos 1500, os conquistadores espanhóis descobriram que os mexicanos astecas faziam pães de milho planos, que eram significativos para suas dietas, sendo sua fonte principal de energia. Os espanhóis nomearam estes pães como *tortillas* (bolo pequeno). Os astecas secavam e depois moíam o milho cru e, então, tinham como produto final a farinha de milho. Esta farinha era transformada em massa, que era trabalhada até ficar com cerca de 15 a 20 centímetros de diâmetro, depois disso elas eram colocadas em chapa para cozinhar rapidamente dos dois lados. Nos quatro séculos seguintes, os astecas e espanhóis continuaram seguindo esse método de fazer tortilhas.

Para atender à crescente demanda por *tortillas* nos Estados Unidos, o processo tradicional foi mecanizado e começou a usar o trigo no lugar do milho. A década de 1940 viu avanços significativos na fabricação de *tortillas*, passou-se a usar motores a gás de pequena escala e motores elétricos com moedores de grãos úmidos para fazer massa. Atualmente, por causa do alto grau de consumo de *tortillas* nos Estados Unidos, elas passaram de comida étnica para o status de alimento básico nas dietas americanas. As *tortillas* têm uma variação enorme de possibilidades, podem ser moldadas, como nachos (chips), além das versões recheadas, como *burritos*, *quesadillas* e tacos, são muito convenientes e podem ser uma refeição completa.

Quadro 1.7 | Receita de tacos

Tacos
Ingredientes da <i>tortilla</i>
300 gramas de farinha de trigo.
5 gramas de sal.
15 gramas de manteiga.
150 ml de água quente.
Ingredientes do recheio
300 gramas de peito de frango em iscas.
½ pimentão verde cortado em julienne (fino).

½ pimentão amarelo cortado em julienne (fino).

1 cebola cortada em julienne.

30 ml de óleo de soja.

1 pimenta dedo-de-moça cortada em brunoise.

Sal (q.b.).

Salsa mexicana.

Ingredientes da salsa mexicana

2 tomates médios sem pele e sem sementes cortados em cubos médios.

2 pimentas-malaguetas frescas picadas.

1 cebola média cortada em brunoise.

15 gramas de salsinha cortada em chiffonade.

15 gramas de coentro cortado em chiffonade.

½ limão em suco.

Sal a gosto.

Modo de preparo

Modo de preparo da salsa mexicana:

Leve todas os ingredientes para uma panela média e deixe que reduzam até formar um purê.

Modo de preparo do recheio:

Tempere o frango com sal e reserve. Em uma frigideira grande, coloque o óleo e deixe esquentar, logo em seguida salteie o frango até ele ficar dourado. Junte os pimentões, a pimenta dedo-de-moça, o chili e a cebola. Misture bem. Depois, adicione a salsa mexicana e misture. Assim que os vegetais estiverem crocantes e todo o molho estiver incorporado à carne e aos vegetais a produção estará pronta.

Modo de preparo da massa:

Misture a farinha, o sal e a manteiga em um *bowl* até criar o aspecto de farofa. Adicione a água aos poucos até tomar formato de uma bola. Sove a massa em uma bancada por cerca de 10 minutos. Faça o boleamento da massa em porções de 50 gramas, cubra-a com plástico filme e deixe descansar por 20 minutos. Após esse tempo, abra as massas com um rolo até elas ficarem fininhas e redondas.

Pincele óleo em uma frigideira, deixe esquentar um pouco e frite as *tortillas* por cerca de dois minutos cada lado.

Fonte: elaborado pelo autor.



Refleta

Cultivado pela primeira vez há mais de 9.000 anos, o trigo antigo foi encontrado no Iraque, Irã e em todo o Oriente Médio. O "rei dos grãos" espalhou-se pela Europa e depois para o Novo Mundo, onde fracassou miseravelmente, pois os colonos contavam com um alimento nativo americano para panificação: o milho. No final do século XIX, os imigrantes russos trouxeram uma variedade de trigo que era mais adequada ao nosso clima. Não é estranho o fato de que a base das massas do nosso continente hoje é o trigo, e não o milho, como faziam nossas ancestrais?

Sem medo de errar

Depois de todos os ensinamentos proporcionados por esta seção, perceba a influência dos ingredientes das Américas na culinária do mundo.

Depois da primeira parte do evento de gastronomia, você já pôde identificar que há uma série de alimentos comumente identificados como americanos, por exemplo, hambúrgueres, cachorros-quentes, batatas fritas, bolo de carne, cookies, torta de maçã, frango frito, sopas, carne seca (*jerky*), etc. A cultura alimentar dos Estados Unidos é um caldeirão de muitas outras culturas, cada uma trazendo suas próprias tradições culinárias. Na cidade de Nova York, por exemplo, pode-se encontrar qualquer alimento de qualquer cultura, desde padarias polonesinhas até restaurantes chineses, além de muitos burritos. Você pode até se deparar com fusões dessas tradições culinárias em restaurantes, como um restaurante de sushi de inspiração espanhola. No entanto, nem sempre estes produtos são acessíveis a todos. Dada a urbanização e a rotina com prazos curtos para se alimentar, uma refeição de hambúrguer e batata frita de uma cadeia de fast-food é a "comida americana por excelência". O fast-food, juntamente com música pop e o jeans, é uma das maiores "exportações culturais" dos Estados Unidos. As frituras por imersão é uma das técnicas mais usadas.

Já para os mexicanos, o milho é a base da dieta, como tem sido por milhares de anos, geralmente sendo consumidos sob a forma de *tortilla* (pão plano). O milho também pode ser fervido para

produzir *pozole*, um ensopado de milho saudável. Frutas e vegetais populares são tomates, *tomatillos* (tomates verdes), abóbora, batata-doce, abacate, manga, abacaxi, papaia e *nopales* (do cacto de pera espinhosa). Embora a carne bovina seja consumida, a galinha e a carne de porco são mais comuns. A maioria dos mexicanos continua a comer diariamente milho, feijão e pimentas. Guisados e braseados são técnicas muito comuns nesta cozinha.

Avançando na prática

A influência da cozinha mexicana nos Estados Unidos

Descrição da situação-problema

Alimentos e sabores do México influenciaram a culinária americana durante séculos, mas na última metade do século XX os alimentos de inspiração mexicana encontraram seu caminho para todos os recantos do país, fundindo-se aos pratos americanos. Juntamente com alimentos tradicionais, como *tortillas*, *tacos*, *tamales*, *enchiladas* e *salsas*, surgiram novos pratos que refletem uma mistura de culturas mexicanas, regionais americanas e outras culturas latinas.

Para residentes mexicano-americanos e imigrantes mexicanos, a tradução de seus alimentos tradicionais em livros de culinária, restaurantes e produtos de supermercados forneceu uma receita para o sucesso econômico, além de uma fonte de orgulho cultural. A maioria dos americanos alimentam-se de algum produto da cozinha mexicana com frequência, embora haja uma tensão constante sobre o fluxo de imigrantes mexicanos nos EUA.

O Tex-Mex é um dos conceitos básicos quando nos referimos a esta mistura: a fusão que se deu entre a comida mexicana e do Texas. As principais características incluem o uso intenso de queijo, cominho, pimenta em pó e carne bovina, mas esse é apenas o começo dessa cozinha sempre em evolução.

É evidente que muito da culinária mexicana está presente em quase todos os recantos dos Estados Unidos, para marcar essa influência, identifique um prato mexicano que faz parte da rotina diária do americano, que teve sua popularidade concretizada e passou a ser produzido em grande escala.

Resolução da situação-problema

Um dos pratos de origem mexicana que caíram no gosto americano foram as *tortillas*, que para atender à crescente demanda teve seu processo tradicional mecanizado e começou a usar o trigo no lugar do milho. A década de 1940 viu avanços significativos na fabricação de *tortillas*, como o uso de motores a gás de pequena escala e motores elétricos com moedores de grãos úmidos para fazer massa. Atualmente, por causa do altíssimo grau de consumo de *tortillas* nos Estados Unidos, elas passaram de comida étnica para o status de alimento básico nas dietas americanas. As *tortillas* têm uma variação enorme de possibilidades, podem ser moldadas, como nachos (chips), além das versões recheadas, como *burritos*, *quesadillas* e *tacos*, são muito convenientes e podem ser uma refeição completa.

Faça valer a pena

1.



[...] não dá para reproduzir tudo da comida mexicana fora do México. Falta o cuitacloche (fungo do milho) fresco, falta a variedade de milhos e a tortilha moldada na mão que é o cheiro do país. Tudo é perfumado pelo aroma do milho amassado, assado. Tive até uma síndrome de abstinência de pão de trigo na minha estada, tamanho é o uso do milho em tudo no dia a dia.

Fonte: HORTA, Luiz. Medo atrapalha a recriação da culinária mexicana em São Paulo. Folha de São Paulo, São Paulo, 14 maio 2017. Colunistas, Caderno comida, [s.p.].

O relato é feito pelo cronista Luís Horta da Folha de São Paulo no Caderno Comida. As *tortillas* nos EUA são produzidas em alta escala e, para isso, tiveram o milho substituído por outro grão. Assinale a alternativa que define o grão que substituiu o milho no preparo da tortilha.

- a) Soja.
- b) Arroz.
- c) Trigo.
- d) Lentilha.
- e) Grão-de-bico.

2.

No México, o mole *poblano* é servido, normalmente, com peru, frango ou porco. Particularmente, acho que a carne de pato que tem mais força é a combinação perfeita para este molho tão barroco e cheio de sabores. Já a pasta do mole nos moldes tradicionais, vale lembrar, é praticamente impossível de fazer aqui no Brasil, porque não contamos com todos os ingredientes. Mesmo no México, nos dias de hoje, são poucas as “santas” mulheres que se dedicam a esta tradição milenar de fazer moles artesanalmente.



Fonte: PRAZERES da mesa. O sabor milenar do mole poblano. 2009. Disponível em: <<http://prazeresdamesa.uol.com.br/receitas/o-sabor-milenar-do-mole-poblano/>>. Acesso em: 9 abr. 2018.

Sobre a composição do mole, é correto afirmar:

- a) É um prato que consiste de um molho rico que representa muito o México, pois em sua composição tem a presença de chocolate e camarão.
- b) É um prato que consiste de um molho rico, que representa muito o México, pois ele é composto de pimentas e amendoim.
- c) É um prato que consiste de um molho rico, que representa muito o México, pois em sua composição há abacate.
- d) É um prato que consiste de um molho rico, que representa muito o México, pois em sua composição há tamales.
- e) É um prato que consiste de um molho rico, que representa muito o México, pois em sua composição há carne de lhama.

3. Alimentar-se em redes de fast-food pela rapidez e facilidade é um hábito comum de quem tem rotina muito agitada e não tem muito tempo livre para as refeições. Os fast-foods estão em todos os lugares nos EUA. Os combos compostos por sanduíche, fritas e refrigerantes são os mais encontrados, desde McDonald’s, Burguer King, Wendy’s até o “monte o seu próprio lanche”, etc. Neles estão presentes comidas com excesso de gordura e açúcar.

Identifique em qual afirmação se encontra traços da cultura culinária dos EUA.

- a) O hambúrguer artesanal com carne fresca é menos utilizado do que o feito com carne ultraprocessada.

- b) As asinhas de frango fritas representam uma exceção na cultura alimentar deste país que quase não possui frituras.
- c) O *chowder* feito com vegetais e frutos do mar não representa uma comida saudável e de boa qualidade.
- d) O hambúrguer e o *chowder* nasceram no território americano, não têm inspiração e raízes de outras culturas.
- e) A torta de maçã é pouco comum no dia a dia americano.

Seção 1.2

Cozinha Andina

Diálogo aberto

Abordaremos nesta seção as cozinhas das Américas com seus pratos representativos e as variações deles nos diversos países que compõem esta região. Neste sentido é essencial que procuremos saber a visão de chefs importantes desta área para nos aprofundarmos neste assunto.

Você continuará, então, juntamente com sua equipe, o trabalho como ouvinte do encontro internacional de grandes chefs das Américas. Dalva, ao contrário de você, escolheu uma região que abrange uma área geográfica muito maior. Ela percebeu que seria interessante abordar nas entrevistas com os chefs questionamentos como: quais são as diferenças do *ceviche* de cada país desta região? Os ingredientes são muito diferentes? Há alguma particularidade?

Vamos lá!

Não pode faltar

Caro aluno, vamos iniciar a Seção 1.2 falando da origem e das técnicas de algumas receitas significativas dos povos andinos, com destaque para os ingredientes, apresentação e origem. Você poderá desfrutar de cada aspecto cultural e histórico que envolva o pastel de *choclo*, *arepas*, *ceviche*, *tiraditos*, *aji de gallina*, *empanadas*, *pabellón criollo* e *lomo saltado*.

Vamos lá!

Pastel de choclo

O pastel de choclo é um dos pratos favoritos do Chile e Peru, e é uma representação fenomenal da culinária mestiça. Na verdade, há menções a esta receita de torta de milho ao longo do século nos dois países. A forma comum do *pastel* chileno é essencialmente combinada com o recheio e uma cobertura feita de uma “massa” de

milho. Acredita-se que a gênese da receita tenha vindo das cozinhas de antigas fazendas coloniais, onde os cozinheiros mapuches alavancaram ingredientes espanhóis para criar uma experiência alimentar mais diversificada para suas comunidades rurais.

A ascensão do *pastel de choclo* é bem representativa, pois une a “massa de milho”, derivada dos mapuches, e o recheio de origem espanhola (similar aos das empanadas). O milho, o leite e os temperos são essenciais para a massa, juntos esses ingredientes são cozidos e então batidos, processados ou esmagados, até obter uma textura grossa e fibrosa.

O recheio de carne bovina é o mais comum, dependendo da é possível adicionar, ingredientes como alho, cebola, cogumelos e muito mais. Embora o recheio possa ser feito mais simplesmente com carne bovina, também encontramos versões vegetarianas. Todas essas possibilidades têm efeitos diferentes e resultam em combinações deliciosas. A massa de milho e o recheio são montados em camadas, inicia-se com uma base da preparação de milho no fundo de um recipiente, que em seguida é coberta por recheio. As camadas de recheio e massa podem ser alternadas até completar o recipiente, que depois é gratinado no forno. É muito comum na capital do Chile (Santiago) e em outras localidades servir esta preparação em panelas de barro de Pomaire, originalmente feitas em uma pequena cidadezinha que durante o período de domínio inca desenvolveu técnicas artesanais à base de cerâmica de argila.

Quadro 1.8 | *Pastel de choclo*

<i>Pastel de choclo</i>
Ingredientes
6 milhos grandes ou 3 latas de milho em grãos (drenada).
1 cebola média em brunoise.
3 dentes de alho médios.
200 gramas de patinho moído.
3 coxas de frango desossadas cortadas em cubos médios.
3 ovos.
200 ml de leite.
50 gramas de azeitonas.
30 ml de óleo.
20 gramas de manteiga integral.
30 gramas de colorau.

20 folhas de manjeriço.

Cominho (q.b.).

Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Para o recheio:

Cozinhe os ovos e reserve. Sue a cebola e o alho em uma panela, depois adicione o colorau, a carne moída e o cominho. Misture tudo e deixe saltear em fogo alto. Em uma frigideira ao lado, salteie as coxas de frango. Depois de cozido, adicione o frango junto com a carne, as azeitonas e os ovos cortados em rodela na panela média.

Para a massa:

Cozinhe o milho em uma panela com um pouco de sal. Depois de cozido, corte o milho em grãos. Em um liquidificador, triture os grãos até que fiquem em forma de purê e adicione as folhas de coentro no final. Coloque esta base em uma panela média e acrescente a manteiga, o leite e o sal e misture a fogo baixo até cozinhar. Retire a panela do fogo e coloque 2 gemas até obter consistência bem firme. Logo em seguida, bata as claras em neve e incorpore delicadamente a mistura.

Montagem:

Coloque o recheio no fundo de uma assadeira ou panela de barro e coloque a massa de milho por cima do recheio. Polvilhe açúcar por cima e leve ao forno a 180 °C por 25 minutos (até ficar bem dourado).

Fonte: elaborado pelo autor.



Refleta

Ao contrário do arroz e do trigo, que passam pelo processo de refinamento durante seus processos de beneficiamento, o milho conserva sua casca, que é rica em fibras, essencial para a eliminação das toxinas do organismo humano. Além das fibras, o grão de milho é constituído de carboidratos, proteínas, vitaminas (complexo B), sais minerais (ferro, fósforo, potássio, cálcio), óleo e grandes quantidades de açúcares, gorduras, celulose e calorias. Mas será que o milho poderia estar mais presente na alimentação do brasileiro? E nos países vizinhos, será que ele é mais usado do que por aqui?

Arepas

Você provavelmente já ouviu que italianos e chineses brigam sobre quem inventou a massa, o mesmo acontece com as *arepas* na América, pois três países vizinhos – Panamá, Colômbia e Venezuela – reivindicam a autoria do prato. Esta é a base fundamental da dieta

venezuelana e de países da região.

É difícil determinar a origem da *arepa*, pois os antigos habitantes do continente compartilhavam territórios, logo, são os indígenas os responsáveis pela sua criação. Foram eles também que fizeram bebidas fermentadas com o milho, e estas comidas e bebidas fazem parte do seu processo de mitologia e conexão com os deuses.

A primeira “era da *arepa*” se deu com as mulheres indígenas mastigando o milho e o colocavam em um prato ou base até formar uma pasta ou massa, que depois era cozida em cerâmica em formas circuladas. A segunda fase consistia no milho sendo processado ou esmagado com duas pedras. Essa variação de fabricação da *arepa* tem muitos tipos, mas todos eles têm em comum a incorporação de um objeto para processar o milho. Foi a invenção da farinha de milho pré-cozida desidratada e sua posterior industrialização nos anos 1960 que definitivamente transformou a Venezuela no país campeão em consumo de *arepas*.

A *arepa* é um prato muito versátil e sem momento determinado para comer: pode ser café da manhã, almoço ou jantar, e é o favorito dos venezuelanos depois de uma noite de festa, além de nunca faltar no final de um casamento ou graduação.

Quadro 1.9 | *Arepas*

<i>Arepas</i>
Ingredientes
120 gramas de farinha de milho pré-cozida para polenta. 200 gramas de queijo mussarela ralado. 10 gramas de sal. 250 ml de leite. 20 gramas de manteiga derretida.
Modo de preparo
Em uma tigela, misture a farinha, o leite e a manteiga até criar uma massa lisa. Se a massa estiver despedaçando, coloque uma ou duas colheres de água morna. Molde as <i>arepas</i> , primeiro em formato de bola (tamanho de uma maçã pequena), depois pressione na palma das duas mãos até que fique achatada. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o óleo e coloque as <i>arepas</i> até que estejam douradas, repita o processo do outro lado. É importante não fazer este processo em fogo muito alto, pois irão queimar. Quando todas elas estiverem seladas, pré-aqueça o forno e asse todas até que estejam cozidas por dentro (180 °C, 20 minutos). Depois de assada, corte e recheie com o queijo.

Fonte: elaborada pelo autor.



O trigo é um membro da família das gramíneas que produz um fruto seco, que pode ser moído e transformado em farinha. Esta é uma das três culturas (além do milho e do arroz) que são a base alimentar e fornecem energia diariamente a toda população mundial. Tudo leva a crer que as sementes mais antigas de trigo datam de 6700 a.C., e eram cultivadas por povos que habitavam a antiga Mesopotâmia. Quanto à América Latina, o cereal chegou ao México em 1519, e ao Brasil pelas mãos do militar e representante da Coroa portuguesa Martim Afonso de Sousa, em 1534. No Brasil colhemos mais milho do que trigo e boa parte deste produto que consumimos vem importado da Argentina.

Ceviche e tiraditos

O *ceviche* é um prato de peixe ou/e frutos do mar preparados em uma marinada ácida. Os sucos de limão e lima são os sucos cítricos mais comumente usados por causa do alto teor de ácido, mas sucos de laranja e toranja são adicionados às vezes para dar sabor. A proteína da carne de alguns pescados é tecnicamente desnaturada por meio deste processo: a aparência deles fica opaca/esbranquiçada e a carne começa a ficar mais firme e resistente à mordida.

Recentemente, historiadores descobriram que os pescados eram marinados em *chicha*, uma bebida fermentada de milho andino durante o Império Inca. No entanto, esta é apenas uma das muitas teorias por trás da origem deste prato muito amado. Civilizações antigas no Peru e no Equador tinham acesso aos frutos do mar frescos ao longo da costa do sul do Oceano Pacífico. A corrente de Humboldt forneceu à região uma rica variedade de peixes, lulas e mariscos. Tribos menores ao longo da costa, bem como aquelas que eventualmente se incorporaram ao poderoso Império Inca, levaram frutos do mar crus e criaram uma versão básica do *ceviche*. Eles temperavam o peixe cru com pimenta, sal e ervas, e as marinadas de frutas, como *chicha* e *tumbo* (fruta ácida), foram usadas para completar este prato primitivo.

O tempo de marinada varia de acordo com a receita, o peixe pode marinar por um período de tempo para desnaturar a carne, ou pode ser simplesmente jogado com a marinada e servido imediatamente. Se o peixe for curado na marinada, o *ceviche* é frequentemente

drenado antes de ser servido, e depois são adicionados outros ingredientes frescos. Se o peixe é servido cru, então o *ceviche* é servido imediatamente após a mistura com a marinada.

Alguns locais servem a marinada drenada usada no processo de fabricação de *ceviche*, mas separadamente. Esta marinada é chamada *leche de tigre*, uma especialidade em restaurantes peruanos. O tipo de peixe e marisco para usado no *ceviche* varia, geralmente usa-se o marisco mais popular capturado na área, o que é mais abundante.

Os *tiraditos* são outra versão de peixes marinados, não deixa de ser um primo do *ceviche*. O termo varia da palavra *tirar*, que significa: este prato de pescado também pode ser executado com uma grande variedade de peixe frescos e outros frutos do mar, como o polvo. A ideia é preparar a carne em fatias finas e temperá-la com uma marinada. Ao contrário dos *ceviches*, os *tiraditos* não costumam conter cebolas.

Algumas variações regionais do *ceviche*:

No Chile o dia 28 de junho é destinado ao Dia Nacional do *Cebiche*, ou Dia Nacional do *Ceviche*. As receitas muitas vezes são misturadas com milho cozido no vapor, servidas com batatas-doces ou bananas fritas. Corvina, robalo, camarão e linguado são todos populares nesta região.

No Equador o *ceviche* tem uma base de tomate e a maioria das receitas contém tomate, limão e sal. O camarão é o tipo mais popular de frutos do mar para o *ceviche*.

No México, ao contrário de outros lugares, o *ceviche* é servido “molhado” ou “seco”. A versão seca é popularmente drenada da marinada e servida com batatas fritas, em cima de tostadas ou dentro de tacos. Camarão e tilápia são opções populares de frutos do mar para essa versão de *ceviche*.

No Panamá o *ceviche* tem muitas pimentas, cebola, aipo, coentro e suco de limão. Corvina, camarão e lula são todos populares lá.

Na Costa Rica o *ceviche* inclui pimentão picado, cebola, salsa e vinagre com suco de limão. Corvina ou robalo branco são os peixes clássicos usados na Costa Rica.

Quadro 1.10 | *Ceviche*

<i>Ceviche</i>
Ingredientes
<p>400 gramas de tilápia fresca. 2 pimentas dedo-de-moça sem semente cortadas em brunoise. 200 ml de suco de limão. ½ cebola roxa cortada em julienne fina. 10 folhas de coentro picadas. 30 ml de azeite. Sal (q.b.).</p>
Modo de preparo
<p>Corte o peixe em cubos de 2 cm x 2 cm. Coloque-os em uma tigela junto com pimenta, sal, suco de limão, cebola roxa e coentro. Deixe marinar por cinco minutos e sirva bem gelado.</p>

Fonte: elaborada pelo autor.

Quadro 1.11 | *Tiraditos*

<i>Tiraditos</i>
Ingredientes
<p>200 gramas de tilápia fresca. 1 pimenta dedo-de-moça sem semente cortada em brunoise. 100 ml de suco de limão. 3 talos de cebolinha cortadas bem finas. 8 tomates-cereja cortados em rodela finas. 1 cm de gengibre ralado fino. 10 ml de azeite extra virgem. Sal (q.b.).</p>
Modo de Preparo:
<p>Corte o peixe em lâminas finas na diagonal e vá colocando sobre um prato gelado. Após efetuar os cortes coloque-os em uma tigela junto com a pimenta, o sal, o suco de limão, a cebolinha roxa, o azeite, a pimenta e o gengibre. Emulsione o molho muito bem e tempere com sal. Deixe marinar por cinco minutos e sirva bem gelado. Coloque o molho sobre o peixe e decore com os tomates por cima de tudo.</p>

Fonte: elaborada pelo autor.



Conheça um dos *ceviches* mais famosos do mundo, do chef Javier Wong:

HOJE EM DIA. **Direto do Peru, Edu Guedes ensina a preparar o legítimo ceviche.** 12 abr. 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=f4xpGGWsu8>>. Acesso em: 25 jun. 2019.

Aji de gallina

Além dos pescados, as aves são uma fonte de proteína comum na América Andina. O *aji de gallina* é um clássico peruano, amarelado e rico, ele é comumente feito com um creme espesso. Este prato é tradicionalmente servido com arroz, batatas amarelas cozidas e azeitonas pretas. Pode-se comprar pimentas *aji* amarelas frescas ou congeladas (muitas vezes parecem mais alaranjadas do que amarelas) nos mercados de comida latina para a produção deste prato. É possível também encontrar a pasta de *aji amarillo* processada, que funciona bem. Caso não encontre pimentas *aji amarillo*, há a alternativa de substituí-la por outra pimenta picante e adicionar um pimentão amarelo para dar a cor amarelada neste prato.

Quadro 1.12 | *Aji de Gallina*

Aji de gallina

Ingredientes

- 2 peitos de frango cozidos no caldo de frango.
- 1 cebola cortada em brunoise.
- 2 dentes de alho cortados em brunoise.
- 300 ml de caldo de galinha.
- 1 pimentão amarelo processado ou *aji amarillo* (mais difícil de achar).
- 4 fatias de pão de forma.
- 250 gramas de ricota ou queijo fresco.
- 200 ml de leite.
- 50 ml de azeite.
- 3 batatas monalisa cozidas e cortadas em rodela.
- 2 ovos bem cozidos.
- Sal (q.b.).
- Pimenta-do-reino (q.b.).

Aji de gallina

Modo de preparo

Cozinhe os peitos de frango com o caldo de galinha, reserve o caldo. Quando o frango estiver cozido, desfie o peito e reserve. Em seguida, em uma panela média, sue a cebola, o alho e o pimentão no azeite. Adicione o frango desfiado e parte do caldo que cozinhou o frango. Faça uma panade com o leite e os pães e adicione-a à panela, misture bem e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Depois de cozido, apague o fogo e acrescente o queijo. Sirva e guarneça com as batatas e os ovos.

Fonte: elaborado pelo autor.

Empanadas

A primeira referência de *empanadas* foi encontrada na Pérsia e remonta a 100 a.C. O segundo marco da empanada foi o desembarque dos mouros em Gibraltar, onde compartilharam essa massa dobrada com a Espanha e Portugal. Há relatos dessa massa recheada também na Galícia. Os espanhóis adoraram, criaram um termo próprio para ela, em seguida, começaram a trabalhar espalhando sua receita em todo o mundo enquanto conquistavam o Ocidente.

Quando os espanhóis atingiram o Novo Mundo no século XVI, eles compartilharam sua receita de *empanada* com os astecas e maias. A receita espanhola foi feita com massa de pão, já a receita mexicana, por exemplo, é feita com massa de farinha de milho.

A ideia, basicamente, é dobrar um disco de massa fina sobre o recheio em um semicírculo, prensando as bordas para selá-la. A massa é feita frequentemente com farinha de trigo, mas isso não é universal. Farinha de milho ou fubá também podem ser usadas, e as tradições de alguns países exigem uma base de banana. A composição da massa pode indicar se as *empanadas* serão assadas ou fritas.

Este é um prato que considerado aceitável de comer em qualquer refeição, incluindo o café da manhã, mas elas geralmente são apreciadas no almoço ou como lanche. Elas podem garantir uma refeição completa por conta própria e ninguém vai deixar a mesa com fome. Existe também uma infinidade de receitas que variam de região para região e até de família para família. Os recheios podem ser os mais diversos, assim como as massas.

As *catibías* são similares às empanadas, são feitas com massa de farinha de mandioca. Alguns recheios comuns incluem carne

moída, frango, goiaba e queijo. Os *pastelitos* são semelhantes às empanadas também, mas são feitos com uma massa folhada mais clara e podem ser assados ou fritos.

Os princípios básicos para que uma empanada seja chamada assim chamada são uma combinação de três coisas: uma massa, um recheio e um método de cozimento. Uma empanada tem que estar em forma de meia-lua, plana ou tridimensional, de acordo com a região.

Antes que as *empanadas* se tornassem uma receita regional dentro do México, todas as empanadas eram feitas de massa de milho, fritas e recheadas com recheios doces, como abóbora, batata-doce ou maçã. À medida que a receita se tornou regionalizada, tudo mudou.

As variações de massa perderam a levedura, algumas se transformaram em uma crosta mais recheada, cortadas com gordura de vaca ou manteiga (especialmente nas regiões de criação de gado da Argentina), enquanto outras perderam a farinha integralmente: as *empanadas* na Venezuela e na Colômbia são feitas com farinha de milho e nos países do Caribe a mandioca ou a banana serve como amido. O tipo de recheio divide a geografia da *empanada* ainda mais, com estados específicos frequentemente reivindicando um estilo específico de recheio de carne (com ou sem azeitonas, passas, ovos ou pimentas), enquanto outros se concentram em queijo ou até doces, como doce de leite ou goiaba.

Veja alguns exemplos:

Empanadas de Yucatán: *empanada de chaya* frita recheada com ovos e servida com molho de tomate *habanero*.

Empanadas de Veracruz: *volovanes de minilla* – empanada saborosa de massa folhada assada recheada com peixe, azeitonas, passas, cebolas e *jalapeño* em conserva.

Empanadas de Chiapan: empanadas chiapacorenas – *empanada* de porco assada com sabor doce e saboroso, com especiarias cultivadas localmente em Chiapas e cobertas com uma massa de farinha.



Após tirar a massa da empanada da geladeira, você já pode manuseá-la. Primeiro é necessário separar a massa em porções, de acordo com o tamanho que você pretende que sua *empanada* fique. Sempre polvilhe com um pouco de farinha de trigo a superfície onde for abrir a massa. Quanto mais fina melhor e mais crocante! Abra em círculos. Depois de rechear é a hora de fazer o *repulgue* – o fechamento estiloso que dá identidade às empanadas. Veja o vídeo a seguir que demonstra a técnica do *repulgue*, há uma maneira muito peculiar de fechar a massa da empanada.

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ofsgfuQTSQI>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

Pabellón criollo

É um prato venezuelano cheio de cores e sabores variados que possivelmente evoca a união dos grupos étnicos que compõem este povo, está presente no país todo e tem pequenas variações regionais. É um prato composto de arroz branco, carne desfiada, feijão preto e fatias de banana frita.

É difícil especificar a origem do prato, mas no final do século XIX ele já era servido amplamente em Caracas. Desde a colonização, o arroz e o feijão fazem parte da alimentação diária do venezuelano. Os grãos foram servidos como acompanhamento para o café da manhã, almoço e jantar. O arroz também era servido diariamente, ou na versão temperado com pimentão, alho e cebola, ou na versão branco. O feijão consumido pode ser temperado com defumados de porco e pode ser consumido com caldo ou mais sequinho.

Quadro 1.13 | *Pabellón criollo*

<i>Pabellón criollo</i>
Ingredientes
150 gramas de feijão preto.
300 gramas de fraldinha.
120 gramas de arroz.
100 ml óleo de soja.
2 cebolas cortadas em brunoise.
2 dentes de alho cortados em brunoise.
2 ramos de salsão cortados em cubos pequenos.

1 pimentão verde cortados em cubos pequenos.
2 pimentas de cheiro cortadas em brunoise.
2 ramos de salsa cortados em chiffonade.
1 ramos de coentro cortados em chiffonade.
2 tomates concassé em cubos.
2 bananas-da-terra maduras.
2 colheres (sopa) de molho inglês.

Sal (q.b.).

Modo de preparo

Para o feijão:

Demolhe o feijão preto e depois cozinhe em uma panela de pressão com água. Depois de cozido, reserve. Salteie $\frac{1}{2}$ cebola, $\frac{1}{2}$ pimentão verde e o alho picado e adicione ao feijão. Adicione um talo de salsa e um talo de salsa. Misture tudo em uma panela e deixe em fogo médio por 10 minutos até que engrosse.

Para a carne:

Tempere a fraldinha e sele em uma panela de pressão até que fique dourada dos dois lados. Adicione água e cozinhe até ela ficar em ponto para desfiar. Desfie a carne e reserve. Em uma panela média sue o restante dos ingredientes aromáticos: cebola, alho, pimentão verde, tomates, cebolinha, pimenta de cheiro e molho inglês. Em seguida, junte a carne desfiada e incorpore aos aromáticos. Ajuste o tempero.

Para as bananas:

Corte-as longitudinalmente e frite em uma frigideira com um pouco de óleo.

Para o arroz:

Proceder conforme o método do arroz pilaf.

Montagem:

Montar no mesmo prato separadamente o arroz, a carne, o feijão e a banana.

Fonte: elaborado pelo autor.

Lomo saltado

É um dos pratos muito comuns e icônicos do Peru. Ele representa bem a mistura cultural ou mestiçagem do país. O uso da wok em seu preparo demonstra a influência da culinária chinesa, isto é explicado pela herança que as rotas de comércio no Pacífico deixaram neste país. Este era um caminho muito movimentado, com massas de imigrantes chineses chegando à costa peruana para atender à demanda causada por um boom de agricultura comercial naquele

país. Juntamente com os espanhóis, escravos e libertos africanos e as comunidades indígenas, eles deixaram uma marca e fusão ímpar na culinária local.

O prato é composto basicamente de tiras de filé mignon, cebola, tomate, cebolinha e pimenta peruana salteados com molho de soja. Você pode encontrá-lo em restaurantes de cardápio simples até os restaurantes mais caros, em que os chefs acrescentam seu próprio toque para refinar o prato.

Quadro 1.14 | *Lomo saltado*

<i>Lomo saltado</i>
Ingredientes
250 gramas de filé mignon cortados em iscas. 1 tomate concassé cortadao em julienne. ½ cebola roxa cortada em julienne. 10 folhas de coentro cortadas em chiffonade. 30 ml de vinagre branco. 50 ml de molho de soja. 15 ml de óleo de milho. Pimenta-do-reino (q.b.).
Modo de preparo:
Tempere o filé com pimenta-do-reino e um pouco de óleo. Esquente uma frigideira ou uma <i>wok</i> . Adicione óleo e salteie a panela até o fogo entrar na frigideira (isso é fundamental para agregar sabor). Depois de salteada, adicione o vinagre e o <i>shoyu</i> . Por fim, adicione a cebola roxa e o tomate e salteie até ficarem crocantes. Finalize com o coentro picado.

Fonte: elaborado pelo autor.

Avançando na prática

Ao entrevistar os chefs andinos na conferência internacional de Cozinha das Américas, Dalva entendeu muito melhor as diferenças regionais dos *ceviches* de cada país. Veja algumas características que ela conseguiu coletar:

Equador: o *ceviches* equatoriano tem uma base de tomate e a maioria das receitas contém tomate, limão e sal. O camarão é o tipo mais popular de frutos do mar para o *ceviches*.

México: ao contrário de outros lugares, o *ceviches* é servido “molhado” ou “seco”. A versão seca é popularmente drenada da

marinada e servida com batatas fritas, em cima de tostadas ou dentro de tacos. Camarão e tilápia são opções populares de frutos do mar para o *ceviches*.

Panamá: o *ceviche* preparado aqui tem muitas pimentas, cebola, aipo, coentro e suco de limão. Corvina, camarão e lula são todos populares lá.

Costa Rica: o *ceviches* aqui inclui pimentão picado, cebola, salsa e vinagre com suco de limão. Corvina ou robalo branco são os peixe clássicos usados na Costa Rica.

Avançando na prática

Descobrimo as empanadas

Descrição da situação-problema

Se você já visitou a Argentina, pegou um ônibus na Bolívia ou fez amizade com um venezuelano ou mexicano, provavelmente já te ofereceram algum tipo de empanada para experimentar. Mas seria necessária uma vida inteira comendo empanadas sem parar para experimentar todas as infinitas combinações de massas, recheios e métodos culinários tão intimamente ligados à cultura, flora e fauna específicas de cada região da América Latina. Obviamente esta diversidade de receitas reflete muito bem a pluralidade das Américas. Dê alguns exemplos destas variações das empanadas dentro desta região.

Resolução da situação-problema

À medida que se espalharam os modos de fazer *empanadas*, as variações de massa se ampliaram, assim como os recheios. Algumas se transformaram em uma crosta feita com banha ou manteiga (especialmente nas regiões de criação de gado da Argentina), enquanto outras perderam a farinha integralmente: a *empanada* na Venezuela e na Colômbia é feita com farinha de milho, e nos países do Caribe a mandioca ou a banana servem como amido. O recheio divide a geografia da *empanada* ainda mais, com estados específicos frequentemente reivindicando um estilo específico de recheio de carne (com ou sem azeitonas, passas, ovos ou pimentas), enquanto outros se concentram em queijo ou até doces, como doce de leite ou goiaba.

Faça valer a pena

1. O chef Dagoberto Torres é colombiano e tem um restaurante em São Paulo. Em uma entrevista, quando questionado sobre o *ceviche*, relatou que:

O *ceviche*, é nosso carro-chefe, pertence a vários países da América do Sul, e todos têm amor por este prato. Para mim, era importante que nossas preparações fossem reproduzidas com facilidade, para que as pessoas se sentissem perto da comida. Por isso, nosso balcão: tem *ceviche* e cerveja. Confesso que no início errei, porque ensinava a técnica para as pessoas fazerem em casa, mas faltavam produtos, como o aji amarillo. Então, conheci produtores de São Paulo e começamos a usar os ingredientes daqui o que foi um processo longo. Entendi, assim, que tinha que olhar o meu entorno. O Suri, então, começou a ganhar maturidade. Trazemos nossas técnicas, nossos pratos de tradição e usamos produtos daqui.

Fonte: TORRES, D. Dagoberto Torres um cozinheiro colombiano – entrevista concedida a Ana Caldeira. 2015. Disponível em: <<http://revista.sociedadedamesa.com.br/2015/12/entrevista-dagoberto-torres/>>. Acesso em: 3 maio 2018.

Sobre o *ceviche* é correto afirmar:

- a) Este é um prato tipicamente peruano.
- b) Os *ceviches* nos diferentes países são sempre iguais, pois se trata do mesmo prato.
- c) O suco de limão sempre foi um elemento presente neste prato.
- d) Originalmente, o peixe era marinado no tumbo ou chicha.
- e) O *ceviche* só pode ser feito com peixes.

2.



A diversidade cultural da América Latina gerou pratos milenares e exóticos que ainda hoje são consumidos nos países da região. A variedade dessa gastronomia inclui até roedores, que são comuns na Cordilheira dos Andes e servidos até mesmo em hotéis cinco estrelas. No México, uma larva de inseto da planta usada para fazer tequila é servida com guacamole. Na Argentina, Uruguai, Chile e em outros países da região, as tripas do bezerro ou da vaca fazem parte da 'parrillada' - o churrasco -, mas raramente são pedidas pelos brasileiros nos restaurantes da vizinhança. A influência andina, indígena e do império inca, mesclada com a influência da colonização espanhola e de imigrações como a asiática (caso do Peru, por exemplo), pode ser observada na mesa dos diferentes países latino-americanos.

Fonte: CARMO, Marcia. Os pratos mais exóticos da gastronomia da América Latina. 2015. Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/06/150511_gastronomia_exotica_america_latina_mc_rb>. Acesso em: 3 abr. 2018.

Além de pratos exóticos, a América Latina também tem pratos emblemáticos muito conhecidos, identifique-os corretamente conforme seu país de origem.

- a) *Pastel de choclo*, México.
- b) *Arepas*, Argentina.
- c) *Lomo saltado*, Colômbia.
- d) *Ceviche*, Panamá.
- e) *Pabellón*, Venezuela.

3. Dentre os cereais cultivados no Brasil, o milho é o mais expressivo, com duas safras: normal e safrinha. Por suas características fisiológicas, a cultura do milho tem alto potencial produtivo, já tendo sido obtida no Brasil produtividade superior a 16 toneladas por hectares

Fonte: CRUZ, José Carlos. Cultivo do milho. 2010. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/27037/1/Plantio.pdf>>. Acesso em: 1º abr. 2018.

Quando pensamos no Brasil e também nas Américas, o carboidrato de origem em muitas localidades é o milho. Ele dá origem a vários pratos e tecnologias de processamento. Sobre este produto é correto afirmar:

- a) O processamento do milho na América só foi possível depois do século XIX.
- b) Arepas não usam trigo, mas sim o milho na sua composição.
- c) A mastigação do milho para a produção das massas de arepas não pode ser considerada uma forma de processamento deste cereal.
- d) Somente o trigo e o arroz são carboidratos base de energia diária a toda população mundial.
- e) O milho é rico em fibras, em energia e é bastante nutritivo. Ele tem histórico de plantio depois do trigo no continente americano.

Seção 1.3

Cozinha Sul-Americana

Diálogo aberto

Caro aluno, depois de muito escutar e aprender sobre a cozinha da América do Norte e a cozinha da América Andina, nesta seção exploraremos um pouco mais sobre a gastronomia da América do Sul. Você irá explorar daqui em diante o Sul do continente americano e muitos dos seu pratos e ingredientes típicos.

Acompanhe o desafio de Roberto, um profissional da cozinha que está participando da conferência Cozinhas das Américas. Os chefes começaram a debater sobre a cozinha do Sul do continente americano. Roberto já começou a pensar nos suculentos assados que desfrutou na sua última viagem à Argentina. Sua paixão por carnes o faz questionar quais seriam as diferenças do nosso churrasco brasileiro com a parrillada encontrada no Sul do continente. Quais são as principais diferenças? Quais são os nomes dos cortes bovinos mais apreciados nestes países? Quais são os molhos e acompanhamentos típicos?

Vamos ajudar Roberto com essas dúvidas! Mãos à obra!

Não pode faltar

Caro aluno, vamos apontar alguns pratos significativos da cultura da América do Sul, esperamos que você aprenda bem mais que a elaboração de cada um, mas também que entenda seu contexto histórico-cultural e o conjunto de técnicas que estão por trás deles.

Bife de chorizo con chimichurri

A Argentina é conhecida por seus cortes de carnes deliciosos, suculentos e baratos. Ao contrário de muitos países que não têm tantos cortes de carnes, a variabilidade de carne bovina neste país determina um nome específico para cada parte do animal. Estes nomes e partes são diferentes daqueles que temos no Brasil e em outras partes do mundo.

Nada é desperdiçado na Argentina quando se abate o animal, além da alta qualidade da carne, talvez este seja outro motivo que atraí tantos turistas para se renderem às carnes deste país. Desde os deliciosos cortes provenientes da costela, passando pelos cortes provenientes do lombo, chegando a partes como os testículos.

A qualidade da carne é atribuída a animais de cruzamentos com raças europeias e criados nos pampas, regiões planas nas quais não há excessiva movimentação do animal.

No Brasil usamos o termo *contrafilé* para determinar um corte situado no lombo bovino. Na Argentina esta mesma peça é subdividida em três subcortes diferentes: o *entrecôte*, na parte anterior de onde se retira o bife ancho; o *bife de chorizo*, na seção central; e o *bife angosto*, na parte de trás.



Pesquise mais

Aprenda mais sobre alguns cortes de carnes brasileiros e argentinos com Marcos Bassi, especialista em carnes:

ROGERIO TEIXEIRA. **Cortes de contrafilé por Marcos Bassi**. 4 fev. 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=D1BbaKjUeVg>>. Acesso em: 25 jun. 2018.

O *chorizo* e o *ancho* são porcionados, geralmente, em bifés grossos de aproximadamente 250 gramas, para posteriormente serem grelhados em temperaturas altas, a fim de que a carne fique bem dourada. Alguns pontos de cocção da carne valorizam a maciez destes cortes. Quando malpassada, por exemplo, a superfície fica bem dourada/grelhada e o centro ainda consegue manter a estrutura com grande parte do seu suco (coloração vermelho vivo).



Assimile

O bife de ancho, também chamado de *ojo de bife*, *noix* e *entrecôte*, está situado entre a 2ª e a 6ª costela do animal. Trata-se de um corte macio e saboroso. Vizinha a esta parte, na posição central, encontra-se o bife de *chorizo*, ou o famoso *New York Strip*. Esta é uma parte que sofre pouca movimentação, o que resulta em uma porção mais macia, com mais marmoreio entremeado e uma camada de gordura superior. Os bifés dessas partes são extremamente populares na Argentina.

O *chimichurri* é um saboroso molho argentino usado como acompanhamento para carnes grelhadas. O que chamamos de molho, em português, na Argentina é chamado de salsa, sendo que esta é composta por vinagre, óleo, alho, orégano, páprica e pimenta. Outros ingredientes como folha de louro, coentro e suco de limão também podem ser adicionados. A *salsa criolla* é um outro molho argentino bem comum, composto com cebola, tomate, pimenta, azeite, vinagre e sal.

Quadro 1.15 | Bife de chorizo com chimichurri

Bife de <i>chorizo</i> com <i>chimichurri</i>	
Ingredientes	
	30 gramas de cebola cortada em brunoise. 10 gramas de alho cortados em brunoise. 20 gramas de salsa picada fina. 5 gramas de malagueta picada fina. 5 gramas de tomilho. 5 gramas de orégano. 3 gramas de cominho. 5 gramas de páprica picante. 20 gramas de colorau. 15 mililitros de suco de limão. 40 mililitros de suco de vinagre de vinho. 200 mililitros de azeite.
Para a carne:	
	500 gramas de bife de chorizo (2 bifes). 50 mililitros de óleo de milho. Sal (q.b.)
Modo de preparo:	
	Aquecer o azeite até 70° C e deixar os demais aromáticos infundidos na mistura por 30 minutos.
	Em uma grelha, pincelar óleo e deixar a carne grelhar dos dois lados até o ponto desejado. Retirar a carne da grelha e colocar sal por cima dela.
	Servir a carne fatiada com o molho <i>chimichurri</i> por cima.
	Reservar parte do molho <i>chimichurri</i> para as produções do <i>choripan</i> e da <i>parrillada</i> .

Bife de chorizo com chimichurri

Figura 1.1 | Bife de chorizo com chimichurri



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/char-grelhado-bife-de-nova-york-gm842660134-137752977>>. Acesso em: 16 abr. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Alfajores

Os alfajores são um tipo de biscoito amanteigado recheado muito popular na América do Sul. O nome deste doce deriva-se da palavra árabe, que significa luxo. Com a ocupação moura em Andaluzia, Espanha, o grande legado culinário da doçaria árabe se estabeleceu no velho continente. Algumas dessas especialidades eram biscoitos compostos de frutas secas enroladas em massa, cuidadosamente preparadas e depois envoltas em uma variedade de oleaginosas e açúcar.

Com a conquista espanhola das Américas surgiram muitas trocas gastronômicas. Os espanhóis trouxeram consigo sua doçaria e tradições, e era apenas uma questão de tempo antes de cada região do continente americano desenvolver seu próprio estilo de culinária e alfajor. Com o tempo, peruanos, argentinos, chilenos, nicaraguenses, uruguaios e cubanos, para citar apenas alguns, desenvolveram alfajores.

Por exemplo, apenas na Argentina e no Peru existem mais de 15 variedades dessa delícia. Na Nicarágua, há receitas tradicionais do alfajor feito com farinha de milho, melação e cacau. Não importa

aonde você vá na América Latina, você encontrará uma versão local de um alfajor, e todos dirão que têm o “alfajor original”. Boa parte deles são recheados com doce de leite.



Refleta

Dulce de leche, manjar, arequipe, ou cajeta hamado: nomes para doce de leite nas Américas. O doce de leite é conhecido em grande parte da América Latina. Brasileiros, uruguaios, argentinos, chilenos, peruanos e mexicanos reivindicam sua invenção na América Latina. Existem lendas que ilustram o nascimento deste doce em toda a região. A receita leva basicamente açúcar e leite que são reduzidos de maneira mais tradicional em panelas de cobre por horas. Dada a importância e a qualidade do doce de leite argentino desde 1995, todo dia 11 de outubro é comemorado o Dia Mundial do Doce de Leite, em homenagem à iguaria que foi reconhecida como Patrimônio Cultural Gastronômico da Argentina. Seria possível definir a origem do doce de leite? Será que esta delícia aparece simultaneamente em várias regiões assim como outros pratos?

Alfajor

200 gramas de manteiga em temperatura ambiente.

200 gramas de açúcar.

1 ovo.

2 gemas.

10 mililitros de essência de baunilha.

800 gramas de farinha de trigo.

80 gramas de mel.

5 gramas de bicarbonato de sódio.

20 gramas de fermento em pó.

200 gramas de doce de leite argentino.

100 gramas de açúcar de confeitiro.

Alfajor

Modo de preparo:

Em uma batedeira, proceder conforme o método de mistura cremosa: bater a manteiga com o açúcar, o ovo e as gemas e reservar. Em uma tigela ao lado, peneire os demais ingredientes secos e adicione o mel e a essência de baunilha. Em seguida, misture a mistura da batedeira delicadamente à tigela de secos. Misture bem até a massa ficar homogênea e macia, deixe descansar por cerca de 30 minutos. Abra a massa entre dois plásticos filme, até que ela fique com espessura de 0,5 cm. Com um vazador faça círculos de cerca de 5 cm de diâmetro e arrume-os em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio, com cuidado para não dourar muito (180° C). Depois de frios, una os dois discos com uma camada de doce de leite no meio, retirando o excesso. Polvilhe açúcar de confeiteiro por cima.

Figura 1.2 | Alfajores



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/alfajor-argentina-gm146898175-13861482>>. Acesso em: 23 abr. 2018.

Choripán

Este é um sanduíche popular criado na Argentina, e como o próprio nome descreve é a fusão de *chorizo* (linguiça) e *pan* (pão). A origem do hábito de comer pão com linguiça está ligada às tradições dos gaúchos que preparavam essa combinação nas festas de família em meados do século XIX. Com o tempo, essa tradição passou por uma mudança de rural para urbano, e da Argentina se espalhou para outros países da América do Sul.

Na Argentina as pessoas comem *choripán* em todos os lugares.

A melhor maneira de experimentar essa refeição popular é comprá-la de vendedores ambulantes. Uma tradição mantida ao longo dos anos é comer um "chori" antes de ir para o estádio assistir a um jogo de futebol. É quase um ritual que os fãs executam antes de ir ao estádio para assistir ao jogo de seu time favorito.

Na Argentina as pessoas tradicionalmente acompanham este sanduiche com molho *chimichurri*. Outro país que adotou este prato argentino é o Chile, as pessoas lá comem *choripán* como aperitivo enquanto esperam pelo resto da comida durante um churrasco. Para o tempero, eles usam *pebre*, um molho tradicional chileno, além de adicionar maionese à linguiça. O *choripán* também é consumido em Porto Rico, onde é preparado com *chistorra*, uma salsicha de cura rápida proveniente da Espanha.

Quadro 1.17 | *Choripán*

<i>Choripán</i>
4 pães franceses.
4 unidades de linguiça.
200 gramas de muçarela ralada.
Modo de Preparo:
Corte os pães ao meio. Asse as linguiças em forno e corte-as longitudinalmente. Coloque sobre o pão a muçarela ralada e assada. Aperte bem e leve os pães recheados para a grelha até que o queijo derreta e o pão esteja crocante. Sirva com o molho chimichurri.
Figura 1.3 <i>Choripán</i>

Fonte: < https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mmm..._hot_dogs_(6178531431).jpg >. Acesso em: 16 abr. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Chivito

Pão bem fofo grande, fatia fina de filé, bacon, ovo frito, presunto levemente tostado, alface, tomate, cebola, azeitonas, muçarela derretida, batata crocante e muita maionese. Este é o *chivito*, um sanduíche pelo qual os uruguaios morrem de orgulho. Pode parecer estranho, mas ele tem o status de prato nacional.

Ele é tão recheado que em alguns cardápios sugerem que esta é uma refeição para uma ou duas pessoas. Se você é uma pessoa moderada é muito recomendável dividi-lo, mesmo porque além de todos estes ingredientes ele geralmente é servido com batatas fritas ou batatas assadas. É comum usar a gordura que sai do bacon frito para fritar a cebola, o bife e o ovo.

Chivito significa cabrito e, de acordo com uma lenda, o prato foi criado nos anos 1960, quando um argentino pediu a um dono de restaurante um prato de cabrito assado famoso naquele estabelecimento. O chefe não tinha cabra naquele dia e resolveu juntar um pouco de quase tudo na cozinha e montar um sanduíche.

Quadro 1.18 | Chivito

<i>Chivito</i>
2 escalopes de filé mignon (100 g cada).
100 gramas de maionese.
2 pães de leite.
1 dente de alho fatiado fino.
Sal (q.b.).
Pimenta-preta (q.b.).
Páprica defumada (q.b.).
2 fatias de bacon.
2 fatias de presunto cru.
1 cebola média cortada em anéis finos.
1 pimentão vermelho cortado em julienne.
2 fatias de queijo muçarela.
2 folhas de alface.
1/2 tomate em fatias finas.
2 ovos.

Chivito

Modo de preparo:

Tempere os bifes com alho, sal, pimenta-do-reino e páprica (reserve). Frite o bacon em uma frigideira em fogo médio (reserve). Retire a quantidade excedente de gordura do bacon da frigideira, deixe um pouco. Aqueça novamente a frigideira e salteie as cebolas até elas ficarem douradas (reserve). Na mesma frigideira adicione um pouco mais de gordura e grelhe os bifes temperados. Coloque o bacon já frito, o presunto e uma fatia de queijo em cima de cada bife e tampe a frigideira. Mantenha tampada até que o queijo derreta. Se necessário pingue 20 ml de água no fundo da frigideira. Em outra frigideira ao lado frite os ovos. Corte os pães e passe maionese nos dois lados (capriche). Coloque o bife, o bacon, o queijo, o presunto, o ovo, a alface e o tomate fatiado dentro do pão.

Figura 1.4 | Chivito



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/o-chivito-gm576737700-99115417>>. Acesso em: 16 abr. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Parrillada

Uma *parrilla* é uma churrasqueira de ferro presente em todas as partes da Argentina e do Uruguai. As carnes na *parrilla* ficam geralmente sobre grelhas que se aproximam muito mais do fogo do que o nosso churrasco no Brasil. No modo sulista do churrasco, com o efeito do calor a carne ganha uma coloração amarronzada mais rápida enquanto seu interior continua ainda muito suculento (malpassada). Já no Brasil, a carne demora mais para desenvolver

esta coloração por causa da menor intensidade da chama de calor, o que gera uma cocção mais lenta, permitindo que o calor chegue mais no interior do centro da peça. A espessura da carne para argentinos e uruguaios é mais alta e como acompanhamento é muito comum as *papas* (batatas).

O grill argentino e uruguaio é uma técnica reconhecida internacionalmente, seu sabor transcende fronteiras e se torna um ícone da gastronomia. Você pode literalmente sentir o cheiro da fumaça destes assados em muitas ruas nestes dois países – seja pelos restaurantes locais ou nas casas. As raças europeias usadas na Argentina e Uruguai, diferentemente das raças zebuínas usadas no Brasil (por exemplo, nelore), têm a carne mais marmorizada, isto é, com a gordura mais entremeada entre as fibras musculares, o que acaba por conferir mais maciez e untuosidade. Esta característica é inerente à genética destas raças europeias, por outro lado este é um gado que não tem cupim, ao contrário do nosso gado.

Os argentinos se caracterizaram pela qualidade de sua carne e pela qualidade da preparação dela. Além de cortes mais nobres, na *parrilla* também são assadas e servidas iguarias raras e distintas, como o timo, os rins, o estômago, os intestinos e a morcela (linguiça de sangue de boi temperado). Alguns exemplos de cortes encontrados na Argentina e seus correspondentes no Brasil são:

Linguiça – *chorizo*

Fraldinha – *vacío*

Maminha – *colita de cuadril*

Filé mignon – *lomo*

Costela – *tira de asado* (costela cortada horizontalmente)

Picanha – *tapa de cuadril*

Para pedir o ponto da carne se usa o termo *cocida* para bem passada, a *punto* para ao ponto, e *jugosa* para malpassada.

As origens culinárias desta maneira de assar carne remonta aos tempos em que os gaúchos nos pampas argentinos abatiam as vacas que estavam livres e as assavam. Eles se caracterizam por usar aquele traje característico, calças folgadas, camisas brancas e botas. Eles abatiam as vacas que estavam livres e as assavam. A arte dos gaúchos era preparar este churrasco com galhos no chão. Na evolução dos tempos, as varas foram substituídas por

metal. O tipo de madeira é um fator importante na preparação do prato, dependendo da árvore da qual provém a madeira que será queimada incorporam-se diferentes toques aromáticos à carne. O carvão vegetal é cada vez mais usado.

Cada *parrilla* oferece uma experiência diferente. O assado (churrasco) também tem uma conotação e importância social, é uma refeição familiar compartilhada, o chefe do evento, você também deve ter certas habilidades e conhecimentos da tradição que farão o prato um sucesso. A espessura da carne para eles é mais alta e como acompanhamento é muito comum *as papas* (batatas).



Exemplificando

Francis Mallmann, um dos chefes mais famosos argentinos, é filho de mãe uruguaia e pai argentino. Ele é considerado um especialista nas técnicas de preparo de uma boa carne e do domínio do fogo. Segundo sua opinião o melhor corte de carne de argentino é o *ojo de bife* e o melhor acompanhamento para a *parrilla* é somente salada e batatas. Além do tradicional acompanhamento de *papas* (batatas) assadas ou fritas é muito comum o purê de papas (purê de batata) e o purê de *calabaza* (purê de abóbora).

Quadro 1.19 | *Parillada*

Parrillada

3 Kg de tira de asado (costela cortada horizontalmente).

2 Kg de vacio (fraldinha).

1 Kg de tapa de cuadri (picanha).

2 Kg de ojo de bife (ponta do contrafilé).

Sal fino (q.b.).

100 mililitros de óleo de milho.

Modo de preparo:

Pincele óleo nos cortes de carne e coloque para assar em forno pré-aquecido a 220° C. Sirva no ponto desejado com molho chimichurri ao lado.

Parrillada

Figura 1.5 | Parrillada



Fonte: <<https://shutr.bz/3eKGTEJ>>. Acesso em: 16 abr. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Olluquito con charqui

Este é um prato típico do Peru, mais especificamente da região dos Andes. Os ingredientes principais para o preparo são o *olluco*, uma batata amarelada e alongada típica dos Andes e o *charqui*, que consiste de uma técnica de conservação para carne baseada no processo de submeter a carne salgada ao tempo até que ela seque. Na região é comum aplicar esta técnica com gado, lhamas e alpacas.

Esta combinação de charque e tubérculo já fazia parte da alimentação dos incas. O prato em si consiste em dessalgar a carne e cozinhá-la junto com o *olluco* e ervas aromáticas da região, principalmente pimenta. O sabor da fusão dos dois elementos é uma combinação muito apreciada na região.

Sem medo de errar

Ao explorar a gastronomia da América do Sul nesta seção, Roberto, profissional da cozinha que está participando da conferência, pôde entender melhor a diferença entre o churrasco brasileiro e a *parrillada*. Ele descobriu que *parrilla* é um tipo de churrasqueira de ferro presente em todas as partes da Argentina e do Uruguai. As carnes na *parrilla* ficam geralmente sobre grelhas e se aproximam muito mais do fogo do que o churrasco no Brasil, o que garante uma carne com coloração amarronzada mais rápida enquanto seu interior continua ainda muito suculento (malpassada).

Já no nosso modo, a carne demora mais para desenvolver esta coloração por causa da menor intensidade da chama (fonte de calor), o que gera uma cocção mais lenta, permitindo que o calor chegue mais no interior do centro da peça. Outra diferença na maneira de como se corta a carne está na espessura, eles cortam em pedaços mais altos. Os cortes bovinos mais apreciados nestes países são: *vacío*, *colita de cuadril*, *lomo* e *tira de asado*.

Em relação ao *chimichurri*, Roberto descobriu que se trata de um saboroso molho usado como acompanhamento para carnes grelhadas no Uruguai e na Argentina. A *salsa criolla* é um outro molho argentino bem comum composto com cebola, tomate, pimenta, azeite, vinagre e sal.

Agora que você já conhece a cozinha das Américas de forma mais criteriosa, você deve executar as receitas de hambúrguer, *guacamole* e *parrillada*, que serão avaliadas pelo professor.

Avançando na prática

Casamento perfeito

Descrição da situação-problema

Uma das melhores maneiras de entender a combinação do vinho local com comida, quando você está em um país produtor de vinho, é observar o que as pessoas estão comendo junto com os vinhos. No caso da Argentina e do Uruguai, a resposta geralmente é carne bovina. O consumo per capita de carne nestes países é, em média, de 70 quilos por ano, grande parte consumida como carnes

assadas em parrillas.

Você vai fazer um churrasco harmonizado com vinhos argentinos e uruguaios este final de semana no seu restaurante. Será uma edição limitada na qual você precisa explicar a combinação perfeita das carnes com esta bebida. Você pretende lotar e vender todos os lugares do restaurante. Explique para seus clientes um pouco mais da harmonização. Quais seriam os argumentos para o uso destes vinhos? Mostre conhecimento explicando tecnicamente sobre estes vinhos para os clientes.

Resolução da situação-problema

As uvas Malbec (Argentina) e Tannat (Uruguai) produzem vinhos de cor intensa mais voltadas para o violeta escuro e o vermelho escuro. Os seus aromas estão em função do terroir e muitas vezes remetem a ameixas maduras e frutas vermelhas. São vinhas com muita presença na boca, com um equilíbrio notável entre ácido e doce e, acima de tudo, com uma poderosa concentração de taninos.

Essa é uma substância encontrada principalmente nas cascas das uvas, que além de ter propriedades antioxidantes possuem também um grande efeito tátil na boca, isto é, causam uma sensação de "secura" na língua e na mucosa da boca, facilmente perceptível quando você come uma banana ou caqui que ainda não estão maduros. Neste ponto entendemos a interação entre esta substância presente nos vinhos Malbec e Tannat e os alimentos gordurosos como os cortes de carne vermelha usados em churrascos. Imagine aquela capa de gordura da picanha, pois bem, os taninos dos vinhos tintos ajudam suavizar o excesso de gordura na boca e limpam as papilas, o que acaba por ser um casamento perfeito.

Faça valer a pena

1. Quando se fala em Argentina, as primeiras coisas que nos vêm à mente são: futebol, tango e Evita Perón. Entre todos os elementos que caracterizam a Argentina, há dois que nos deixam com água na boca e também nos dão a oportunidade de aprender mais sobre este país, que são a parrilla e o vinho. Estes, quando combinados, ficam melhor ainda.

É correto afirmar que a parrilla:

- a) Tem exatamente as mesmas características do churrasco brasileiro.
- b) Geralmente tem como resultado carnes servidas no ponto bem passado.
- c) Necessariamente é feita só com carvão vegetal.
- d) Tem fonte de calor muito mais próxima da carne.
- e) É totalmente diferente do churrasco brasileiro.

2. A Argentina é um dos principais produtores de carne bovina do mundo no quesito qualidade. O prestígio, a tradição e a história garantem renome internacional para a carne produzida neste país. Mundialmente famosa, as *parrillas* são parada obrigatória para quem visita o país.

Sobre a qualidade da carne argentina é correto afirmar que:

- a) A carne argentina tem textura mais rígida quando comparada à brasileira.
- b) As raças zebuínas – a nelore, por exemplo – são mais presentes na Argentina do que as raças europeias.
- c) O marmoreio da carne argentina é superior ao da carne encontrada no Brasil.
- d) O relevo argentino não tem relação com a característica da qualidade da carne.
- e) A *parrilla* argentina assa a carne a uma distância maior do fogo do que nós brasileiros.

3. Existe algo mais delicioso que um alfajor? Um alfajor com camadas de chocolate e doce de leite, uma explosão de sabores. Como a parrilla e o vinho malbec, o alfajor é um produto tipicamente argentino. Ele é o emblema dos doces, estando presente durante o café da manhã, no lanche ou depois do jantar, na Argentina são consumidos todos os dias seis milhões de alfajores, e a tendência, segundo os especialistas, é que continue a aumentar este consumo.

Fonte: adaptado de <https://www.clarin.com/sociedad/majestad-alfajor-golosina-nacional_0_HyB2z_mDZ.html>. Acesso em: 10 abr. 2018.

O fragmento do texto-base foi retirado de um jornal argentino e exalta o alfajor como um produto tipicamente argentino. Sobre esta declaração é correto afirmar:

- a) Este é um doce encontrado apenas na Argentina e no Peru.
- b) Este é um doce que os mouros levaram diretamente para o Uruguai.
- c) Este é um doce composto quase sempre de alfarroba e milho.
- d) Este é um doce pouco apreciado pelos argentinos.
- e) Este é um doce que apresenta muitas versões em diversos países das américas.

Referências

- BARRETT, Christine. **O livro de comida mexicana**. São Paulo: Manole, 1998.
- BELLUZO, R. **Os sabores da América**: Cuba, Jamaica, Martinica e México. São Paulo: Senac, 2004.
- COELHO, A. **Gastronomia**: cortes & recortes. Brasília: Senac, 2006.
- DÓRIA, Carlos Alberto. **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.
- EMPANADAS argentinas. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ofsgfuQTSQI>>. Acesso em: 8 abr. 2018.
- HERNÁNDEZ, Dolores Ávila et al. **Atlas cultural de México**: gastronomia. Cidade do México: Secretaría de Educación Pública; Instituto Nacional de Antropología e Historia; Grupo Editorial Planeta, 1988.
- INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. São Paulo: Ed. Senac, 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.
- OLIVER, Jamie. **Jamie's America**. Londres: Penguin Books, 2009.
- OZERSKY, Josh. **O hambúrguer**: uma história. EUA: Yale University Press, 2008.
- SIMMONS, A. **American cookery**. Estados Unidos: [s.n.], 1796.

Cozinha europeia – I

Convite ao estudo

Sabemos que a construção da carreira de um futuro chef passa pelo conhecimento de grandes escolas culinárias. Nesse sentido é fundamental que você domine técnicas, insumos e pratos clássicos de países como França e Itália que têm importância fundamental na gastronomia mundial. O repertório adquirido ao conhecer essas escolas é base fundamental de bons profissionais de cozinha. Essa formação toda dará a você mais consistência e segurança para criar novos pratos e reproduzir os tradicionais. Vamos conhecer e praticar algumas dessas produções nesta unidade e gostaríamos de desafiar você com uma instigante situação que contaremos a seguir.

O maior site de gastronomia da Europa divulgou o ranking anual de restaurantes europeus e a entrevista com oito destes grandes chefs estrelados. Foram entrevistados quatro chefs italianos e quatro chefs franceses, para capturar suas opiniões em relação a quais seriam os pratos que mais representariam a cultura da outra parte. Desse modo, os chefs italianos identificariam os pratos que eles entendem como mais emblemáticos da cozinha francesa e vice-versa. Helena resolveu aproveitar a oportunidade dessa enquete para coletar ideias de novos pratos para uma consultoria que ela está realizando em um hotel de bandeira internacional. A proposta da consultoria abrange a inclusão de pratos europeus: franceses e italianos clássicos. Desse modo Helena pretende testar essas indicações dos chefs e provavelmente adicioná-los ao cardápio. Quais seriam os pratos mais indicados da cozinha italiana e francesa? Qual ingrediente e/ou técnica se destaca nesses pratos?

Aproveite os ensinamentos da unidade. Vamos lá!

Seção 2.1

Cozinha francesa

Diálogo aberto

A cozinha francesa é muito famosa e sempre está presente em cardápios de hotéis renomados, seja em pratos clássicos e suas releituras ou em técnicas sistematizadas por eles. O objetivo desta seção é conhecer e elaborar pratos tradicionais da cozinha de terroir francesa, utilizando técnicas e ingredientes específicos desse país.

Helena está empenhada em implantar o menu com pratos franceses no seu trabalho de consultoria. Para isso ela está levando em conta a repercussão dessa cozinha em outros povos. Nesse sentido ela leu a opinião de chefs italianos que falaram sobre pratos emblemáticos franceses. O primeiro chef italiano citou o *Pot au Feu*; o segundo, o *Steak Tartare*. Outros dois citaram o *Fondant au Chocolat* e a *Poire belle héliène*. Mas entre todas essas receitas quais seriam interessantes para Helena testar? Quais ingredientes típicos de cada região francesa seriam encontrados nesse prato?

Vamos ajudar Helena? Mãos à obra!

Não pode faltar

Excelentes vinhos, muitos queijos, especialidades regionais, pratos autênticos e pratos refinados. A cozinha francesa desfruta de uma reputação em todo o mundo que foi conquistada ao longo do tempo, e que faz o francês reconhecer esse traço como reforçador de sua identidade. Os cidadãos desse país orgulham-se muito da sua cultura gastronômica.

Em toda parte e época, nobres e servos, burgueses, trabalhadores, encararam a cozinha com seriedade. Há uma longa história por trás dessa arte, enraizada em áreas geográficas distintas e culturas específicas. É essa alquimia que influenciou o mundo, e mediante esse clima francês estudaremos nesta seção os aspectos mais relevantes da cozinha francesa, apresentando pratos importantes e algumas técnicas e ingredientes próprios desse país. Veja agora alguns exemplos:

Poire belle-hélène

Poire belle-hélène é uma sobremesa que consiste em peras cozidas e acompanhadas de calda de chocolate quente e sorvete de baunilha. Esta sobremesa tão elegante foi criada por um dos chefs mais famosos da cozinha francesa Auguste Escoffier, em 1864. Ela foi nomeada após a ópera cômica *La Belle Helene* de Offenbach.

Quadro 2.1 | Receita *poire belle hélène*

Poire belle hélène 3 unidades de pera williams 180 g de chocolate meio amargo 150 g de creme de leite fresco 700 ml de água 1 unidade de limão tahiti 3 bolas de sorvete de baunilha	Modo de Preparo: Faça uma calda com a água, açúcar e suco do limão. Tire as cascas das peras, corte-as ao meio e tire as sementes, depois desse processo, cozinhe as peras na calda por aproximadamente 15 minutos. Cuide para que as peras estejam totalmente mergulhadas na calda durante o processo. Reserve-as sem a calda assim que estiverem macias. Ferva o creme de leite e jogue sobre o chocolate picado. Misture até ficar uma mistura homogênea. Sirva em um prato fundo: calda no fundo, as peras sob a calda junto com uma bola de sorvete.
---	---

Figura 2.1 | *Poire belle Helene*



Fonte: <<https://goo.gl/dGpA96>> Acesso em: 8 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Pot au Feu

O *pot au feu* é um ensopado que leva o mesmo nome do utensílio em que é feito. Ele está no imaginário de muitos franceses. Trata-se de uma preparação feita em uma grande panela de ferro fundido, na qual as carnes são cozidas até ficarem bem macias e depois acrescenta-se cenouras, nabos, alho-poró e batatas, que são cozidos nesse caldo, além de variações com outras verduras semelhantes. O prato é guarnecido com pães, queijo e algumas vezes com mostarda. É um prato reconfortante em que o caldo da panela é colocado no prato com as carnes e vegetais e comido com pão. A simplicidade do prato remete a uma alimentação frugal e saborosa que, mesmo em momentos de guerra e escassez, saciava e acalmava as pessoas no formato de um jantar simples, em que todos, no entanto, poderiam estar muito felizes.

Quadro 2.2 | Receita *pot au feu*

Pot au feu	Modo de Preparo:
3 unidades de cenoura 3 unidades de nabo 1 unidade de cebola piqué 1 pacote de pão integral 0,2 kg de queijo gruyère ralado 0,5 kg de alho-poró 0,3 kg de cebola 2 talos de salsão 0,300 kg de batatas monalisa 1 kg de costela bovina sem osso e pouca gordura 0,8 kg de coxão duro em cubos 4x4 cm 0,8 kg de músculo bovino em cubos 4x4 cm q.b. de sal grosso q.b. de pimenta do reino preta em grão 1 pote de mostarda ancienne	Em uma panela de pressão cozinhe as carnes temperadas por 1 hora. Corte os vegetais em pedaços grandes e adicione na panela para cozinhar sem pressão até que estejam macios. Deixe para colocar as batatas por último para que elas não cozinhem demais e não se desmanchem. Torre as fatias de pão. Sirva o ensopado com as fatias de pão, com o queijo e com a mostarda.

Figura 2.2 | Pot au feu



Fonte: <<https://goo.gl/Q97sVy>> Acesso em: 7 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Truta assada

A truta é preparada de muitas maneiras na França. Nativa da América do Norte, a truta arco-íris foi amplamente introduzida no século 19 em toda a Europa, onde é mantida naturalmente em apenas algumas regiões. Essa é uma espécie que tem grande interesse econômico.

A França, com 40.000 toneladas anuais desse peixe, é um dos maiores produtores mundiais. Grande parte dessa produção é proveniente da região de Rhône-Alpes, nos grandes lagos alpinos. Muitas receitas revelam a delicadeza desse peixe: truta com amêndoa, truta *meunière*, truta recheada com cogumelos, truta crocante e truta com alho e bacon. A defumação é uma das grandes maneiras de conservação desses pescados. Cada região tem sua própria maneira de cozinhar. Uma das maneiras tradicionais é servi-la assada com pedaços de manteiga temperada e gelada, chamada *maître d'hôtel*.

Bouef borrguignon

Originalmente a Borgonha, localizada na região Central da França é um lugar famoso pela beleza e também pelo gado. O *bouef borrguignon* é um prato tradicionalmente consumido no domingo pelas famílias que se reúnem nessa ocasião. Seu nome vem de

seus dois principais alimentos, que são vinho tinto e carne bovina. O gado charolês, que encontramos na preparação, é obviamente acompanhado por uma taça de vinho na refeição.

Se quisermos voltar às origens ancestrais desse prato, podemos defini-lo como a refeição favorita dos camponeses nos dias de celebração em suas aldeias. Quanto à sua preparação, os pedaços de carne são cozidos em molho de *bourguignonne*, que é composto por vinho tinto da região, aromático composto de cebola, alho, bacon e um bouquet garni. O cozimento leva horas em fogo baixo para permitir que o alimento absorva o vinho. Quanto ao acompanhamento, consiste de batatas cozidas no vapor, cenouras, vagens e massas. Borgonha é conhecida pela qualidade de suas fazendas de gado, especialmente o charolês e a qualidade de seus vinhedos, como os da Côte de Beaune e Côte de Nuits-Saint-Georges.



Exemplificando

A mostarda de Dijon é um clássico da gastronomia francesa. A receita, há muitos séculos, leva basicamente sementes de mostarda, vinagre e sal. Já na antiguidade, os chineses, os gregos e os romanos transformaram a semente de mostarda em uma pasta fina e aromática. A mostarda Dijon é um produto de *terroir* da Borgonha que tem como capital Dijon.

Entrecote à la Bordelaise

No prato *Entrecote à la Bordelaise*, destacamos a cozinha de Bordeaux que é sempre acompanhada por um vinho especial. Dada a diversidade da produção dessa região, é sempre muito fácil encontrar um par de comida e vinho. Os vinhos de Bordeaux são excelentes para a produção de molhos. Há vários produtos típicos de Bordeaux, entre eles se destacam a carne bovina, os morangos, as peras e os vinho.

Muitos molhos começam com o vinho sendo reduzido com algum aromático: como o louro, pimenta, etc. Essa redução de vinho pode ser acrescida de fundos e outros molhos, como o espanhol. A base, então, segue sendo feita com a infusão entre

aromático, molho e vinho. Pouco antes de servir com o molho quente desliga-se o fogo e acrescenta-se a manteiga fresca integral, que confere brilho, sabor e corpo (textura mais espessa) à produção. A esse processo dá-se o nome de *Monte au beurre* (montagem na manteiga), uma técnica importantíssima para espessamento de muitos molhos franceses.

Quadro 2.3 | Entrecôte à la bordelaise

Entrecôte a la bordelaise	Modo de Preparo:
10 g de cebola 70 ml de vinho tinto bordeaux seco q.b. de sal refinado q.b. de pimenta do reino preta 1 folha de louro seco 1 tomilho fresco q.b. 80 ml de fundo escuro de boi 40 g de manteiga integral 10 ml de óleo de soja 250 g de entrecôte bovino q.b. de salsa finamente picada	Gele a manteiga. Em uma panela pequena, adicione o louro, a cebola, o tomilho, o fundo, o vinho e a pimenta do reino moída na hora e reduza a mistura total até a metade. Apague o fogo e adicione a manteiga gelada, misture até que o molho esteja brilhante e espesso (técnica monte <i>au beurre</i>). Tempere e grelhe o entrecôte e sirva com o molho e com a salsa pulverizada por cima.

Fonte: elaborado pelo autor.



Assimile

Uma das regiões vinícolas mais conhecidas do mundo é Bordeaux. Essa é uma região de clima equilibrado e de solos muito diferentes entre si, que garantem *terroir's* muito distintos e peculiares. Essas características são responsáveis por gerar muitos vinhos diferentes em Bordeaux. Os *châteaux* (castelos) são famosos por vinhos de altíssima qualidade, encorpados e elegantes. Cabernet Franc, Merlot e Cabernet Sauvignon são os principais tipos de uvas tintas. Já as uvas brancas mais famosas da região são Sémillon, Muscadelle e Sauvignon Blanc.

Marmite Dieppoise

Foi no Noroeste da França, na região da Normandia, no Café du Tréport, que Georgette Maurice, em 1954, teve a ideia de servir, em uma única panela, peixes nobres, mexilhões, camarões e outros

frutos do mar. O cozimento é feito, delicadamente, em um caldo de peixe, em vinho, em cidra e em creme de leite. Essa região desde então tornou-se respeitada e famosa por servir esse prato delicado e com muitos aromas que são provenientes da diversidade de pescados usados.

O creme de leite, assim como os pescados, é um item obrigatório na Normandia. Essa é uma região abundante nesses dois itens. O leite proveniente da Normandia possui a fama de produzir um dos melhores cremes de leite e manteiga da França. A denominação de Origem *d'Isigny* A.O.C confere certificado de origem desses dois itens. Destacam-se, nessa região, também a presença de muitos campos de maçã. Essa fruta produz um destilado típico feito dessa região chamado calvados. A cidra é outra bebida produzida a partir das maçãs famosas na região. *Camembert* é outro item dessa região que merece destaque. Trata-se de um queijo produzido por meio do leite cru. A denominação de origem desse queijo francês é protegida desde 1982, ou seja, Camembert só pode ser dessa região.



Reflita

O paradoxo francês.

De maneira genérica, a “França do Norte” cozinha com creme de leite e manteiga e a “França do Sul” cozinha com azeite de oliva. Essas duas regiões, mesmo usando abundantemente essas formas de lipídeos, não possuem muitos casos de obesidade, conforme mostram diversos estudos. Um deles pode ser encontrado no link: Disponível em <<https://goo.gl/MiM1DH>>. Acesso em: 6 maio 2018. Reflita na relação das gorduras com a alimentação francesa.

<p>Marmite dieppoise</p> <p>6 unidades de mexilhão fresco 5 unidades de camarão 25/1 limpos 80 g de vieiras sem coral 100 g de filé de salmão cortados em cubos 50 ml de creme de leite fresco 50 g de cebola cortadas em brunoise 80 ml de vinho branco seco q.b. de tomilho fresco 1 folha seca de louro q.b. de sal q.b. de pimenta do reino preta em grão q.b. de salsa fresca finamente picada</p>	<p>Modo de Preparo:</p> <p>Cozinhe o salmão temperado com a cebola, o vinho, o louro e o tomilho. Na metade da cocção do salmão, adicione o creme de leite, os camarões, as vieiras e os mexilhões temperados com sal e pimenta. Tampe e finalize a cocção. Finalize o creme com a salsa picada.</p>
--	---

Figura 2.3 | *Marmite dieppoise*



Fonte: <<https://goo.gl/oAHxzG>>. Acesso em: 7 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Quiche Lorraine

Essa é uma especialidade nativa de Lorraine, uma região francesa que possui fronteiras com a Alemanha. Tudo leva a crer que o nome Quiche vem de *kuchen*, que significa "bolo" em alemão. Essa torta salgada feita com bacon e uma mistura de creme e ovos frescos espalhou-se amplamente e pode ser encontrada no mundo inteiro. Trata-se de uma massa bem amanteigada que é aberta em um molde redondo e depois recheada com uma mistura de ovos, creme de leite, bacon e queijo. Depois de assada o interior da "torta" fica cremoso e a massa se desfaz com facilidade na boca. Originalmente, até o século X, as versões desse prato eram compostas de creme de leite, manteiga, leite e queijo. A partir do século XIX, o bacon foi adicionado à preparação.

Fondant au Chocolat

O *fondant* de chocolate foi inventado há quase quarenta anos, na região de Aubrac, Centro da França, nasceu em 1981 graças à obstinação criativa de um grande chef chamado Michel Bras. O chef e sua brigada trabalhou quase dois anos para desenvolver a sobremesa, e ao longo dos anos seguintes a magnífica descoberta de Bras foi copiada, difundida, banalizada e industrializada.

No Brasil a conhecemos como petit gâteau, mas tecnicamente trata-se do *biscuit tiède de chocolat coulant*. O chef Michel Brás criou a técnica de congelar uma ganache de chocolate e então integrá-la no núcleo de uma pequena forma já preenchida com uma massa de bolo. O resultado final gerou duas texturas incríveis no mesmo prato que ganhou repercussão e sucesso global.

Fondant au chocolat 70 g de açúcar refinado 350 g de chocolate amargo 275 g de manteiga integral sem sal 5 unidades de ovo 40 g de amido de milho 50 g de açúcar de confeiteiro	Modo de Preparo: Derreta, em banho-maria, 200 g de chocolate com 200 g de manteiga. Assim que estiver derretido, acrescente o açúcar de confeiteiro, o açúcar refinado, os ovos inteiros e o amido de milho peneirado. Unte uma assadeira com manteiga e asse a massa a 180 °C por 20 minutos. Derreta, em banho-maria, 150 g de chocolate e 75 g de manteiga para a cobertura. Despeje a cobertura por cima do <i>fondant</i> frio e desenformado, sobre uma grelha, cobrindo toda a superfície e laterais.
--	--

Figura: 2.4 | *Fondant au chocolat*



Fonte: <<https://goo.gl/8aNiGB>> Acesso em: 7 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Cassoulet

O *cassoulet* é um prato à base de feijão e carnes. Existem algumas versões, como o de Toulouse, no Sul da França, que têm como ingredientes, pernil de porco, linguiças da região, cordeiro, bacon e confit de pato. Todas essas carnes cozidas são incorporadas a um delicioso feijão temperado com alho, noz moscada, ervas. Toda a produção no final é gratinada com migalhas de pão que conferem crocância ao prato.

Na região de Aubrac, o destaque fica com o *laguiole*, que é usado na composição do *aligot*, que se trata de uma massa de purê de batata com uma mistura de queijo.

Alguns historiadores acreditam que a origem do *cassoulet* é árabe. Foram eles que, no sétimo século, introduziram no Sul da França a cultura do feijão branco e ensinaram aos habitantes locais como preparar essa leguminosa. Alguns guisados de carneiro com feijão branco já são mencionados no *Tratado de Culinária de Bagdá*. O *cassoulet*, como o conhecemos hoje, aparece no início do século XVI com uma variedade particular de feijão levado das américas por Cristóvão Colombo e importado para a França a partir de 1530.

Steak tartar

O *steak tartar* basicamente leva carne finamente picada e temperada com alcaparras, mostarda, azeite, maionese, anchovas, salsa, suco de limão, molho inglês, pimentas e outros molhos. Também pode ser guarnecido com uma gema de ovo cru no topo e acompanhado com uma salada verde, batatas fritas e torradas.

Há várias versões sobre as origens do *steak tartar*. Muitas histórias cercam a existência desse prato lendário. Seria o nome de um povo nômade do Oriente Médio da Ásia Central, os tártaros, que tinham como costume, durante suas viagens, cortar pedaços de carne e, em seguida, colocá-los sob suas selas para amaciá-los. Outra história diz que o *steak tartare*, como conhecemos atualmente, veio provavelmente da cidade de Hamburgo, na Alemanha, que servia um prato de carne crua picada e temperada.

Tradicionalmente, o tártaro é preparado a partir de carne bovina, picada e temperada. Mas a palavra tartar atualmente refere-se à técnica usada para se preparar carnes cruas em pequenos pedaços e temperá-las. Há versões de cordeiro, vitela, búfalos, salmão, atum, truta e outros frutos do mar. Há pratos correspondentes em outras culturas que têm o mesmo princípio do *steak tartare*. Na Etiópia temos o de *kitfo*; na Coreia, o *yukhoe*; e no Chile os crusos.

Steak tartare 15 ml de azeite extra virgem 1 unidade de alho em brunoise q.b. de sal q.b. de pimenta do reino branca moída 15 g de maionese q.b. molho inglês 5 g de ketchup q.b. tabasco ½ baguete em fatias 300 g de filé mignon 30 g de cebola em brunoise 10 g de alcaparras 20 g de pepino em conserva em brunoise q.b. de salsa lisa fresca	Modo de Preparo: Corte a carne na ponta da faca em cubos pequenos e reserve em banho-maria de gelo. Em uma tigela ao lado junte o pepino, a cebola, as alcaparras e o alho, a salsa picada finamente e o restante dos temperos. Junte essa mistura à carne e ajuste o tempero. Aqueça as fatias da baguete e sirva com o tartar.
--	--

Figura 2.5 | *Steak tartare*



Fonte: <<https://goo.gl/eUtDB2>>. Acesso em: 20 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Salada niçoise

A salada é composta de fatias de tomate, ovos cozidos, batatas cozidas e ervilhas cozidas no vapor, pepino, coração de alcachofra, pimentão verde e azeitonas pretas. Ela é uma das receitas tradicionais da Côte d'Azur, Sul da França, e apresenta

influências mediterrânicas materializadas no uso e consumo de frutos do mar, peixes, vegetais e frutas. Outra característica notável da culinária regional observada em Nice refere-se ao uso extensivo de uma vasta gama de ervas, como folhas de louro, manjeriço, tomilho, orégano e, com moderação, mas constantemente, alho. O azeite é um ingrediente sempre presente, e é precisamente isso que distingue a cozinha da Cote d'Azur. Diferente do Norte da França, a gordura usada na região é o azeite e não a manteiga.

Tian

A língua francesa reconhece o *tian* como um recipiente próprio para gratinar vegetais, um prato raso, com bordas grossas, em forma cilíndrica. Também se nomeia as receitas feitas dentro dessa travessa do mesmo modo. O *tian* de legumes, por exemplo, pode ser constituído por berinjela, abobrinha, tomate, azeitona, tomilho e azeite. Trata-se de uma produção da Provence, Sul da França, uma cozinha rica e deliciosa que tem como base o **azeite, ervas aromáticas e alho**.

A cozinha provençal é caracterizada pelo uso abundante de **legumes** engenhosamente combinados. A presença de oliveiras e campos de lavanda é uma constante nessa região. As ervas mais encontradas nessa área são alecrim, tomilho, manjerona, e orégano que podem ser adicionadas à comida fresca ou secas.

Quadro 2.7 | Receita *tarte tartin*

Tarte Tartin 1,2 kg de maçã fuji descascada 50 g de manteiga integral sem sal 70 g de açúcar refinado ½ unidade de fava de baunilha 120 g de massa folhada	Modo de Preparo: Coloque em uma frigideira a manteiga e o açúcar, espalhe bem. Disponha as maçãs sobre o açúcar, não deixe espaço entre elas. Distribua as sementes de baunilha sobre as maçãs. Cubra a panela e deixe cozinhar em fogo brando. Tire a tampa e deixe a calda reduzir até começar a caramelizar. Reserve. Corte a massa folhada com um diâmetro 2 cm maior do que o diâmetro da frigideira e faça pequenos furos com um garfo. Cubra as maçãs com a massa. Leve ao forno a 180 °C, por aproximadamente 20 minutos (até dourar a massa). Retire do forno e desenforme ainda morna.
--	--

Figura 2.6 | *Tarte tartin*



Fonte: <<https://goo.gl/aMJYhG>>. Acesso em: 29 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Pesquise mais

Pesquise mais sobre os pratos clássicos franceses:

Disponível em: <<https://goo.gl/EnnseD>>. Acesso em: 20 abr. 18.

Veja a trajetória do petit gâteau no Brasil:

Disponível em: <<https://goo.gl/7oYJDC>>. Acesso em: 20 abr. 18.

Sem medo de errar

O maior site de gastronomia da Europa divulgou o ranking anual de restaurantes europeus e a entrevista com oito desses grandes chefs estrelados. Diante disso, Helena resolveu aproveitar a oportunidade dessa enquete para coletar ideias de novos pratos para a consultoria que ela está realizando em um hotel de bandeira internacional. Ela e a sua equipe chegaram à conclusão que provavelmente receitas como quiche Lorraine, *steak tartare*, *confit* de pato, *cassoulet* e *fondant au chocolat* seriam receitas clássicas francesas que provavelmente eles iriam reproduzir e testar.

Os ingredientes típicos de cada região francesa que iriam compor esse prato seriam o creme de leite e os frutos do mar da Normandia. Já o uso de vegetais e ervas como tomilho e alecrim e o uso de azeite e alho são típicos da Provence e podem ser encontrados no *tian* de legumes. A carne de gados e os vinhos são muito comuns na região da Borgonha e poderiam ser combinados para fazer o famoso *bouef borraignon*.

Avançando na prática

O *pot au feu*

Descrição da situação-problema

A cozinha francesa no nosso imaginário muitas vezes está representada por pratos com porções minúsculas, técnicas muito sofisticadas e uma infinidade de chefs famosos, criativos, talentosos e apaixonados pela supremacia da gastronomia francesa, que foi forjada e reconhecida ao longo dos séculos. Carla fez uma viagem à França

para explorar pratos que seria inclusos no menu de sua consultoria. Na região norte ela teve contato com pot au feu e percebeu que este é um prato que não representa a ideia de sofisticado. Dado ao grande apelo que este prato possuía, Carla resolveu incluí-lo no cardápio. Agora ela precisa fazer um descritivo escrito deste prato para apresentá-lo formalmente para seu cliente. Como seria o descritivo deste prato?

Resolução da situação-problema

O *pot au feu* é um ensopado que leva o mesmo nome do utensílio que ele é feito. Ele está no imaginário de muitos franceses. Trata-se de uma preparação feita em uma grande panela de ferro fundido, na qual as carnes são cozidas até ficarem bem macias e depois acrescenta-se cenouras, nabos, alho-poró e batatas, cozidos nesse caldo. Além de variações com outras verduras semelhantes. O prato é guarnecido com pães, queijo e algumas vezes com mostarda. É um prato reconfortante no qual o caldo da panela é colocado no prato com as carnes e vegetais e comido com pão. Sua simplicidade remete a uma alimentação frugal e saborosa que, mesmo em momentos de guerra e escassez, saciava e acalmava as pessoas no formato de um jantar simples, em que todos, no entanto, poderiam estar muito felizes.

Faça valer a pena

1.

A cozinha francesa é conhecida mundialmente pela sua qualidade e diversidade. Resultado de uma herança secular de exceção, ela está, no entanto, em constante evolução, graças aos seus chefs que não param de reinventar, afim de sempre nos surpreender e nos satisfazer. Do Norte à Provença, da Bretanha à Alsácia, passando através da Borgonha, no Sudoeste, ou ainda na Córsega, descubra toda a diversidade e a riqueza dos territórios franceses por meio de sua gastronomia. Cada região da França o convida a saborear as suas especialidades em momentos de partilha e convivialidade, ao torno da refeição gastronômica francesa, listada como Patrimônio Imaterial da Humanidade pela UNESCO desde 2010. (CONTEXTO, 2018, [s. p.]



Sobre a diversidade da cozinha francesa é correto afirmar que:

- a) Destilado de Maçã, calvados é típico da Provence.
- b) Queijo *camembert* é tipicamente um produto de Paris.
- c) Vegetais e uso de ervas como tomilho e alecrim são típicos da Normandia.
- d) Azeite e alho são produtos muito usados na Provence.
- e) A grande presença de gado é típico de Cotê d'azur.

2.



Falar de um prato não é o mesmo que falar de uma receita. Se o prato é o conceito, a receita é sua adaptação à realidade de cada cozinha. A oferta no mercado, as preferências do cozinheiro, sua origem e sua capacidade econômica determinam o rumo tomado pelo prato a cada vez que é feito. (MEDINA, 2015, [s. p.])

Existem variações de receita para cada prato clássico. De modo geral há ingredientes-chave que dão identidade à determinada produção. Relacione a alternativa correta que liga os ingredientes-chave aos pratos clássicos franceses.

- a) *Cassoulet*: feijão branco e couve de Bruxelas.
- b) Quiche lorraine: massa base feita a partir de roux e pàprica.
- c) Salada *niçoise*: atum, batatas, cebola, azeitonas e tomate.
- d) *Steak tartare*: contrafilé grelhado.
- e) *Marmite dieppoise*: sopa de bivalves e molho de tomate.

3. O nosso imaginário de cozinha francesa está associado muitas vezes a noções e imagens de uma comida muito sofisticada, com apresentações extremamente arrojadas e pouca comida no prato. Essa imagem está associada principalmente a *Haute Cuisine*, ou Alta Cozinha. A *Cuisine du Terroir* (cozinha de *terroir*), por outro lado, valoriza os produtos regionais e as tradições culturais. As porções nessa modalidade são muito generosas e a apresentação dos pratos mais simples, contrariando o que comumente se imagina como cozinha francesa. Os franceses, no entanto, consideram esta a comida verdadeiramente francesa.

Sobre a cozinha de *terroir* francesa:

- a) Esse é um estilo de cozinha que não tem espaço no território francês.
- b) Começa a ser praticado na maioria dos restaurantes franceses depois da *Novelle Cuisine*.
- c) É praticado na maioria dos restaurantes franceses de alta cozinha.
- d) É praticado na maioria dos restaurantes franceses estrelados.
- e) O *pot au feu* exemplifica muito bem essa definição.

Seção 2.2

Cozinha italiana – I

Diálogo aberto

Caro aluno, nosso propósito tem sido alcançado passo a passo na Unidade 2, que abordou as duas cozinhas europeias que mais exercem influências em outras culturas. Na primeira seção focamos na gastronomia francesa e agora começaremos a abordar a fantástica cozinha Italiana. O grande chef francês Alain Ducasse definiu o risoto como a combinação perfeita entre um ingrediente básico e a engenhosidade de um chef. Para um chef francês reconhecer seu fascínio por esta técnica de cocção significa que realmente é notável que saibamos mais sobre ela. Este prato, nascido entre a Lombardia e o Piemonte, é hoje uma das receitas mais exportadas da cozinha italiana graças à variedade de ingredientes que podem ser utilizados, sua versatilidade e a preferência comum por alimentos cremosos. Nesta unidade entenderemos melhor sobre este prato e outras produções fundamentais para o entendimento desta cultura.

Helena está avançando no seu trabalho de consultoria. Ela quer consultar fontes confiáveis para fazer escolhas adequadas para o novo cardápio. No maior site de gastronomia europeu, ela leu entrevista nas quais os chef's franceses apesar de acreditarem na sua supremacia no cenário da gastronomia internacional, reconheceram pratos emblemáticos e famosos dos italianos. O primeiro chef francês citou a polenta, o segundo os risotos, e o terceiro os gnocchi. Ela pegou esta lista dos chef's e resolveu testar e estudar as origens destes pratos antes de incluí-los no menu. Quais seriam as receitas e variações para testar? Quais seriam suas origens?

Cozinha italiana:

A cozinha italiana é, sem dúvida, uma das mais conhecidas e apreciadas do mundo. Os estados apresentam uma certa variedade de região para região: de acordo com as diferenças climáticas, territoriais e históricas. Na Itália, esses fatores, extremamente variados e diferenciados, levaram a cozinha italiana a ser o que é: uma culinária que apresenta diferenças marcantes.

As diferenças climáticas e territoriais são evidentes: passamos dos Alpes, com clima tipicamente montanhoso, para o Vale do Pó, do clima continental, para as colinas do centro, para as áreas costeiras, para as regiões do Sul e para as ilhas, com seu clima temperado. Essas diferenças afetam não apenas a matéria-prima disponível (por exemplo, o peixe na costa, a carne no interior), mas também os produtos processados.

Caro aluno, vamos introduzir a seguir, a origem e as técnicas de algumas receitas significativas da cozinha italiana.

Antepastos e entradas

O termo antipasti é de origem romana (*ante-paestum*) e se refere a uma série de itens que são servidos antes das refeições até hoje na Itália. Os romanos gostavam de consumir vegetais e frutas antes dos almoços, que eram acompanhados por uma infinidade de molhos. Em muitas regiões são compostos de queijos, frios, salames, patês, azeitonas e pães.

Uma solução bem comum para conservação de vegetais adotada por muitas famílias era fazer receitas à base de uma grande quantidade de óleo e vegetais. Desta forma, eles poderiam ser armazenados e posteriormente serem servidos com grissinis e pães. Bruschetta, crostinis, tomates secos, alcachofras, pescados frescos e em conservas também são comumente servidos.

Sardela 4 unidades - Pimentão vermelho 80 g - Anchova em conserva 80 ml - Azeite extra virgem 4 alho - branco amassado 3 g - Pimenta calabresa seca 10 g - Páprica doce 1 unidade - Ciabatta grande	Modo de preparo Salteie no azeite, o alho e o pimentão cortado em Julienne. Adicione os outros ingredientes (exceto o pão) e processar no liquidificador até formar uma pasta lisa. Leve ao fogo esta pasta e deixar reduzir até o ponto desejado. Sirva com fatias de ciabatta.
---	--

Figura 2.7 | Sardela



Fonte: <<http://anamariabraga.globo.com/receitas/sardela-italiana>>. Acesso em: 1 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Quadro 2.9 | Caponata

Caponata	Modo de Preparo
<p>6 unidades de berinjelas médias cortadas em Julienne</p> <p>3 cebolas médias cortadas em Julienne.</p> <p>5 unidades de alho amassado</p> <p>80 g de azeitonas verdes</p> <p>80 g- de azeitonas pretas</p> <p>80 ml de vinagre de vinho branco</p> <p>50 g de açúcar refinado</p> <p>1 pimentão vermelho cortados em Julienne</p> <p>200 ml de azeite de oliva extra virgem</p> <p>1 unidade de Ciabatta grande</p> <p>q. b. de tomilho</p> <p>q. b. de alecrim</p> <p>q. b. de sal</p> <p>q. b. de pimenta do reino</p>	<p>Corte a cebola, a berinjela e os pimentões sem semente em Julienne e amasse o alho. Tempere esta mistura com azeite, sal, pimenta, alecrim e tomilho. Asse tudo em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos e depois dissolva o açúcar no vinagre e misture os vegetais quando saírem do forno juntamente com as azeitonas sem caroço.</p>

Figura 2.8 | Caponata



Fonte: <<https://goo.gl/SxkVqU>>. Acesso em: 29 abr. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Polenta e ragú de coelho

A polenta é um prato típico das regiões do norte da Itália, chamada "pão dos pobres", preparada em várias receitas, e tem sido o principal alimento diário de camponeses e moradores das montanhas. Tanto nas planícies férteis como nas regiões mais frias, a polenta de milho foi a principal dieta que alimentou e deu energia às populações mais pobres.

De fato, a ideia de moer um cereal e cozinhá-lo com a água fervente nasceu nesta região mesmo antes do milho chegar à Itália. Este cereal foi introduzido na Europa por volta do ano de 1520. Inicialmente foi cultivado na Espanha e Portugal e posteriormente foi levado para o Norte da Itália.

O fato é que há relatos **históricos que indicam que** os soldados foram alimentados por polenta pelo menos a partir 1282. Os primeiros ingredientes com o qual se produziam este prato eram farinhas produzidas a partir de cevada e espelta.

Este é um prato que demanda paciência para cozinhar e mexer bastante a massa para que ela cozinhe bem. Outro ponto importante é evitar os grumos na massa, situação que pode ser resolvida incorporando a farinha em água fria antes do preparo. Depois desta primeira etapa é indicado usar caldo e fundos de vegetais e carnes na cocção, o que ajuda muito na persistência do sabor, além da adição da manteiga e de queijos que conferem textura sedosa e brilho. É muito comum a presença de **molhos e guisados como acompanhamento deste prato.**

<p>Polenta e ragú de coelho</p> <p>Para a polenta: 600 ml de água 140 g de fubá mimoso 30 g de manteiga integral q. b. de sal q. b. de pimenta do reino</p> <p>Para ragú de coelho: ½ unidade de coelho 20 g de farinha de trigo 30 ml de azeite 50 ml de vinho branco seco 50 g de cebolas cortadas em cubos pequenos 25 g de cenouras cortadas em cubos pequenos 30 g de azeitonas verdes sem caroço 25 g de salsão cortado em cubos pequenos 1 lata de tomate pelati 400 ml de fundo de legumes q. b. de sal q. b. de g pimenta do reino</p>	<p>Modo de preparo polenta:</p> <p>Em uma panela média ferva a água e adicione o fubá aos poucos, mexa com um fouet até formar uma mistura homogênea. Cozinhe a polenta em fogo baixo até começar a soltar das laterais da panela. Se necessário adicione água fervente, pouco a pouco, durante o processo. Finalize a polenta com o sal, a pimenta e a manteiga gelada em cubos quando o fogo já estiver desligado.</p> <p>Modo de preparo do ragú:</p> <p>Corte o coelho nas juntas, tempere com sal, pimenta e empane com farinha de trigo. Em uma panela média, aqueça o azeite e sele o coelho. Reserve-o. Na mesma panela suar a cebola, cenoura e o salsão e deglacear com o vinho. Acrescente o tomate pelati e volte com o coelho para cozinhar até que esteja bem macio. Tire a carne dos ossos do coelho e descarte-os. Volte a carne desossada para o molho e ajuste o tempero e a consistência. Sirva com a polenta.</p>
---	---

Figura 2.9 | Polenta



Fonte: <<https://goo.gl/yFKDPT>>. Acesso em: 29 abr. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Gnocchi

É provável que as formas mais básicas e primitivas de massa usadas pelo homem venham de uma ideia muito próximo do que conhecemos por nhoque. De fato, a ideia de misturar farinhas, vindas de cereais, como a panko, de sorgo, de espelta e de trigo, com água e formar uma massa, fazer bolinhas e cozinhá-las em água fervente, é intuitiva e espontânea. *Gnocco* é um termo que deriva da palavra *knohha*, que significa nó, portanto, o uso neste formato dessas massinhas cozidas em água.



Pesquise mais

Veja a seguir como é feita uma das modelagens mais comum do Gnocchi.

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=7d7ozH3rWY4>>. Acesso em: 3 maio 2018.

Os primeiros foram baseados em farinhas e sêmola, aquelas com batatas ou milho foram apropriadas pela cultura italiana apenas depois que estes produtos forem levados das Américas para a Europa. Gordura e ovos são adicionados a esta preparação também. Deve-se notar que com o passar do tempo o tamanho do nhoque foi reduzido, eles eram bem maiores e foram diminuindo com o tempo. Os de tamanho menor são chamados gnocchetti.

A maneira como se modela alguns nhoques, enrolados em si mesmos com a parte de traz do garfo ou outro utensílio parecido, forma sulcos na massa que ajudam na penetração do molho. Este tipo de massa pode ser encontrado em várias versões em toda Itália. Destacam-se os mais famosos o da região de Trentino, Veneto e o Romano.



Exemplificando

Gnocchi alla Romana

Bastante diferente do nhoque de batata tradicional que é mais difundido. O Gnocchi alla Romana é feito de farinha de sêmola e tem formatos maiores do que os mais comuns feitos com o tubérculo. Eles são consideravelmente mais fáceis de preparar, pois para fazê-los não é preciso tanta habilidade

e experiência para corrigir possíveis erros de proporção inadequada entre farinha de trigo e batata, que variam muito entre tipos e qualidades sazonais. Em um restaurante o pré-preparo do Gnocchi alla Romana também é mais fácil, pois é feito com antecedência e apenas gratinado no forno quando o prato é pedido no salão. Em uma refeição italiana ele viria na sequência depois de um antepasto como um primo piatto (primeiro prato).

Quadro 2.11 | Receita do Gnocchi e do molho de tomate

<p>Gnocchi</p> <p>300 g de batata asterix</p> <p>40 a 50 g de farinha de trigo</p> <p>1 gema de ovo.</p> <p>20 g de farinha de trigo para modelar</p> <p>60 g de queijo tipo parmesão</p> <p>q. b. de sal</p> <p>q. b. de pimenta do reino</p> <p>Molho de tomate</p> <p>8 tomates do tipo Débora maduros concassé</p> <p>1 dente de alho em Brunoise</p> <p>20 g de cebola em Brunoise</p> <p>15 ml de azeite extra virgem</p> <p>q. b. de folhas de manjericão fresco</p> <p>q. b. de sal</p> <p>q. b. de pimenta do reino</p>	<p>Modo de prepare do Gnocchi:</p> <p>Cozinhe a batata inteira e descascada em água salgada até que esteja macia. Esprema ainda quente e resfrie-a. Misture a gema, a farinha de trigo aos poucos, o sal e a pimenta do reino. Nem sempre é necessário usar toda a farinha. Polvilhe farinha de trigo em uma tábua e modele os gnocchis. Cozinhe em água fervente até que subam à superfície.</p> <p>Modo de preparo do molho de tomate:</p> <p>Suar, em uma panela, o alho e a cebola no azeite. Acrescente o tomate e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, adicionando água quente quando necessário. Quando estiver na consistência desejada, ajuste os temperos com sal, pimenta e o manjericão fresco.</p>
--	--

Figura 2.10 | Gnocchi e molho de tomate



Fonte: <<https://goo.gl/AyttEM>>. Acesso em: 1 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Risoto

O arroz na Itália tem áreas de maior consumo. Não há muitas áreas que são adequadas para o cultivo de arroz que requer uma base plana e muita água para crescer. É precisamente na grande planície do rio Pó, na região Norte, que o risoto nasceu. Este é um prato simples e nutritivo, que é relativamente fácil de preparar e que possui grande versatilidade. Existem diferentes sabores e tipos de risoto, dependendo da região e dos produtos usados. Alguns dos mais clássicos são os risotos: com aspargos, com o radicchio, com funghi e com açafrão.

O primeiro passo para a execução da técnica do risoto é a escolha de um arroz com alto teor de amido como o Arborio, Vialone Nano, e Carnaroli. Eles não devem ser lavados, pois isto removeria a parte do amido de seus grãos, impossibilitando que o risoto tenha a textura certa. Posteriormente, a cozedura se dá com o aquecimento da manteiga ou o azeite na panela, para suar a cebola e depois verter o arroz e aquecê-lo bem sem dourar. Este processo tem o nome de tostatura.



Assimile

Arroz para risoto e suas variedades.

Existem arrozes diferentes para risoto, e com tamanhos de grãos diferentes, concentrações de amido diferentes e resistência do grão. Um desses é o Vialone Nano, caracterizado por grãos arredondados pequenos e o que tem a maior concentração de amido. O Carnaroli é um dos mais utilizados na elaboração de risotos, pois se caracteriza por manter consistência já que absorve menos líquido durante a cocção. Já o Arborio, mais conhecido no Brasil, é mais barato, mas, no entanto, é fácil de perder a textura pois absorve mais líquido e começa a quebrar o grão.

Quando o grão já estiver envolto pela gordura e quente adiciona-se o vinho branco e tinto, deixando-o praticamente evaporar, ao ponto de a panela ficar totalmente seca. Depois, o caldo deve ser colocado pouco a pouco na panela até o que o grão esteja al dente (cozido, mas resistente à mordida). A mistura deve ser mexida constantemente para que libere o amido. Mexa suavemente para que o grão não quebre.

Os italianos, assim que o risoto estiver cozido, retiram a panela do fogo, adicionam manteiga gelada e queijo, em geral o Parmigiano Reggiano. Este processo é chamado mantecatura. O objetivo desta última etapa é ajudar na textura, dar brilho e também conferir sabor. Deixa-se, então, descansar por um minuto e deve ser servido imediatamente para que se mantenha a resistência do grão e a cremosidade adequada.

Quadro 2.12 | Risoto

Risoto	Modo de preparo:
100 g de arroz Arborio 500 ml de fundo de vegetais 20 g de cebola cortada em Brunoise 25 ml de vinho branco seco 50 g de queijo parmesão 50 g de manteiga integral q. b. de sal q. b. de pimenta do reino	Prepare o fundo de vegetais e mantenha aquecido. Suar a cebola em 10 g de manteiga. Acrescente o arroz e mexa por alguns minutos, com uma frequência. Adicione o vinho branco e deixe evaporar. Adicione o fundo aos poucos, sempre mexendo a mistura em fogo alto. Quando o grão estiver al dente, desligue o fogo e acrescente o restante da manteiga gelada e o queijo parmesão ralado. Emulsione bem a mistura.

Figura 2.11 | Risoto



Fonte: <<https://goo.gl/38Nc7G>>. Acesso em: 3 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Risoto de queijo brie e damasco: 100 g de arroz Arborio 500 ml de fundo de vegetais 20 g de cebola cortada em Brunoise 25 ml de vinho branco seco 15 d de queijo parmesão 60 g de queijo brie cortado em cubos pequenos 30 g de damascos cortados em cubos pequenos 50 g de manteiga integral q. b. de sal q. b. de pimenta do reino	Modo de preparo: Prepare o fundo de vegetais e mantenha aquecido. Suar a cebola em 10 g de manteiga. Acrescente o arroz e mexer por alguns minutos, mexendo com frequência. Adicione o vinho branco e deixe evaporar. Adicione o fundo aos poucos, sempre mexendo a mistura em fogo alto, pouco antes do grão chegar ao ponto correto adicione o brie e o damasco (deixe parte para decoração). Quando o grão estiver al dente, desligue o fogo e acrescente o restante da manteiga gelada e o queijo parmesão ralado. Emulsione bem a mistura. Sirva com parte dos cubos do damasco e brie.
---	--

Figura 2.12 | Risoto de queijo brie e damasco



Fonte: <<http://maisnatural.ind.br/br/risoto-de-damasco-com-queijo-brie>>. Acesso em: 3 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Refleta

Risotto alla pescatora (à base de pescados); Risotto agli asparagi (à base de aspargos); Risotto funghi (combinação famosa e tradicional). O risoto de cogumelos é muitas vezes coberto com trufas raspadas) e Risotto al Barolo (uma mistura típica rica em sabor e com um ingrediente mais precioso, o vinho Barolo). São só alguns exemplos

da versatilidade e das possibilidades deste prato coringa. Basta colocar um elemento ou alguns elementos para que nasça um risoto inédito. Alguns ingredientes são colocados na panela mais no início ou mais no final do preparo dependendo da textura. A abóbora, comparada por exemplo, ao radicchio é mais “dura” e deve ser colocada mais no início, já o radicchio é mais tenro e deve ser colocado mais no final. Há possibilidades de alguns alimentos já terem sido previamente cozidos antes de serem adicionados. O mundo inteiro come risoto, e dependendo do país e da região ele ganha produtos locais e fusões. E no Brasil, quais são os risotos que ganharam elementos nacionais? Quais são os mais consumidos?

Sem medo de errar

Helena, ao planejar o cardápio em sua nova consultoria resolve testar os apontamentos de grandes chefs sobre a cozinha italiana. O primeiro prato chef francês citou a polenta; o segundo, os risotos; e o terceiro os gnocchis. A polenta e o risoto são originários do Norte da Itália, assim como algumas versões do gnocchi.

A polenta tem como ideia básica moer um cereal e cozinhá-lo com a água fervente, nasceu nesta região mesmo antes do milho chegar à Itália. As primeiras versões eram preparadas com farinhas produzidas a partir da cevada e espelta, depois o milho se tornou o cereal mais tradicional. Caldos e fundos de vegetais e carnes são usados na cocção, isto ajuda na persistência do sabor, além da adição da manteiga e dos queijos para conferir a textura sedosa e brilho.

O arroz na Itália tem áreas de maior consumo, daí vem a técnica do risoto. Não há muitas áreas que são adequadas para o cultivo de arroz que requerem uma base plana e muita água para crescer. É precisamente na grande planície do rio Pó, na região Norte, que o risoto nasceu. Este é um prato simples e nutritivo que é relativamente fácil de preparar e que possui grande versatilidade. Existem diferentes sabores e tipos de risoto, dependendo da região e dos produtos usados. Alguns dos mais clássicos são o risoto com aspargos, com o radicchio, com funghi e com açafrão. A essência da técnica é cozinhar o arroz sempre mexendo para que ele fique bem cremoso.

Os primeiros gnocchis foram baseados em farinhas e sêmola, aqueles com batatas, ou milho são apropriados pela cultura italiana apenas depois que estes produtos foram levados das Américas para a Europa. Gordura e ovos são adicionados a esta preparação também. Deve-se notar que com o passar do tempo o tamanho do nhoque foi reduzido, eles eram bem maiores e foram diminuindo com o tempo. Os de tamanho menor são chamados gnocchetti. Destacam-se os mais famosos o da região de Trentino, Veneto e o Romano.

Avançando na prática

Uma refeição na Itália

Descrição da situação-problema

Você acaba de voltar da Itália e vai montar um menu completo para um cliente que quer experimentar a mesma experiência que você teve lá. A primeira questão que lhe vem à cabeça são as diferenças na ordem de alimentos a serem servidos em um jantar. Depois vêm os pratos. Como seria este jantar? Qual a ordem dos pratos e itens a serem servidos?

Resolução da situação-problema

Na Itália se come muito bem. No país que defende o *slow food*, uma refeição completa tem a seguinte ordem: antepasto; primeiro prato que consiste de polenta, massas e risotos; segundo prato que consiste de carnes, aves, peixes com acompanhamentos à parte; saladas; seleção de queijos; sobremesa (*dolci*); e um café expresso. É uma maratona de comida de alta qualidade. O menu sugerido é:

Antepasto: seleção de pães acompanhada de anchovas em conserva, sardela e caponata.

Primeiro prato: risoto de açafraão.

Segundo prato: carne (diversas) assada com vinho tinto.

Salada: salada de erva-doce e laranja.

Seleção de queijos: Taleggio, Gorgonzola, Grana Padano.

Sobremesa: tiramissú.

Café Expresso.

Faça valer a pena

1. Entre as receitas que mais representam a rica mesa de Milão está certamente o risoto milanês, prato que representa a riqueza, o poder que se manifesta colocando a cor do ouro – própria do açafraão neste risoto. Destinados a impressionar os convidados, a cor do açafraão remete ao símbolo do que é nobre. Este prato era o símbolo de uma burguesia que não temia rivais e era preservada por poder.

Sobre o risotto é correto afirmar que:

- a) O trecho aborda a origem de todos os risotos.
- b) O risoto é uma técnica de cocção de alguns tipos de arroz.
- c) O risoto pode ser feito com todos grãos de arroz, inclusive o agulhinha.
- d) O trecho aborda a única possibilidade de se fazer risoto, com açafraão.
- e) O risoto não é versátil.

2. “A simples mistura de fubá, água e sal dá a liga para a mais tradicional comemoração italiana do Espírito Santo. É a Festa da Polenta, de Venda Nova do Imigrante, na região Serrana, que chega a 39ª edição. Em 2017, o evento, que começa nesta sexta-feira (6), vai preparar 20 toneladas do prato. Já são 19 anos de tradição do esperado “tombo da polenta” e quem conta esta história é o ex-secretário de Turismo da cidade, Tarcisio Caliman. Foi ele quem trouxe a ideia para o estado. Foi na 20ª edição da Festa da Polenta de Venda Nova do Imigrante que se deu início à atração mais ilustre e aguardada pela colônia de imigrantes italianos e turistas na região [...]”

Sobre a polenta, podemos afirmar que:

- a) É um prato originalmente brasileiro.
- b) É um prato que desde o início era feito com milho.
- c) É um prato que teve origem no Sul da Itália.
- d) É um prato que as primeiras versões eram produzidas a partir de cevada e espelta.
- e) É um prato que é tradicionalmente assado.

3. Os pratos da culinária do Norte da Itália, região mais fria do país são bem diferentes das demais regiões. O uso da manteiga é muito comum, assim como outros produtos que só existem nesta região. Quando focamos no Norte temos uma cozinha mais refinada: à piemontesa, é um dos exemplos desta modalidade de alta cozinha. Nesta parte da Itália, é

notável o uso de manteiga e banha, o consumo de vegetais crus, a grande variedade de queijos e o uso generalizado de trufas e alho. A culinária desta região tem fortes raízes camponesas, mas, ao mesmo tempo, implica uma alta valorização de seus produtos. Outro alimento característico é o arroz.

Sobre a cozinha do Norte da Itália é correto afirmar que:

- a) Tem pouca prevalência de arroz.
- b) A polenta não faz parte dos pratos representativos desta região.
- c) A manteiga no risoto confere brilho, textura e sabor.
- d) O risoto e a polenta são comidos de maneira igual no Norte e Sul da Itália.
- e) Carnaroli é um arroz pouco usado para a técnica do risoto.

Seção 2.3

Cozinha Italiana - II

Diálogo aberto

Nesta unidade, nosso objetivo principal é ter contato com duas das principais culturas influenciadoras da gastronomia mundial França e Itália. Reservamos duas seções para este último país dado a sua enorme diversidade na gastronomia. Na seção anterior, focamos mais na região norte da Itália; agora, falaremos das demais regiões.

Na prática, o desafio de dominar os conhecimentos da cozinha italiana está demonstrado na proposta de consultoria que Helena está executando. O menu criado por ela deve incluir pratos europeus: franceses e italianos clássicos. Desse modo, Helena pretende testar as indicações dos chefs dessas nacionalidades e também viajar para seus respectivos países para ter contato com as receitas.

Ela continua lendo no maior site de gastronomia europeu a entrevista na qual os chefs franceses, apesar de acreditarem na sua supremacia no cenário da gastronomia Internacional, reconhecem nos italianos alguns pratos emblemáticos: citaram tiramissu, risoto, steak tartar, espaguete à carboara e o molho pesto. Ela pegou essa lista e procurou testar as receitas antes de inclui-las no menu. Assim, você deve ajudar Helena a elaborar essas receitas! Quais os elementos chaves desses pratos clássicos?

Ao final dessa rodada de testes, Helena deverá elaborar uma ficha das receitas executadas e, para esse ciclo, os destaques foram: executar steak tartar, risoto e tiramissu.

Vamos lá? Mãos à obra!

Não pode faltar

Caro aluno, nessa seção, você conhecerá algumas receitas e técnicas importantes de alguns pratos significativos da Cozinha Italiana.

Massas na Itália

Na Itália, o consumo de massas é absurdamente grande. Os italianos do Sul são os campeões em comer “macarrone”, nome que os povos sulinos dão para qualquer pasta. Assim como na região Norte predominantemente estão os risotos e a polenta, chamados de primo piatti (primeiro prato), outras regiões usam as massas com mesma finalidade. Desse modo, são servidas depois dos antepastos e antecedem os pratos à base de carnes.



Reflita

A Itália lidera a lista de países que mais consomem massas no mundo, com consumo em torno de 25 kg per capita/ano. Seguem depois nesse ranking países como Venezuela, Tunísia, Grécia e Suíça (ASSOCIAÇÃO DAS INDUSTRIAS DE DOCES E MASSAS ITALIANAS, 2015). No segundo lugar estão os venezuelanos com 13,2 kg de macarrão por pessoa consumidos no mesmo período. Os brasileiros comem em torno de 6 kg per capita/ano. As regiões campeãs de consumo no Brasil são Norte e Nordeste. O que levaria essas regiões do Brasil a comerem mais macarrão?

Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/ansa/2014/08/01/italia-lidera-entre-paises-que-consoem-macarrao.htm>>. Acesso em: 10 maio 2018.

A base da pasta é uma composição que envolve basicamente algum líquido, como ovos e água, e ingredientes secos, como farinha de trigo ou sêmola. Esses itens são indispensáveis, o líquido, associado à farinha e à ação mecânica, produz uma massa elástica resultado do desenvolvimento do glúten. Tal combinação gera uma infinidade de massas frescas, secas, recheadas, sem recheios e com diversos formatos. Há diversos tipos de farinhas que são mais usadas nessas receitas, destacam-se, além das mais comuns, a *grano tenero 00*, que possui bastante glúten, e *grano duro* (sêmola) que possui uma quantidade bem menor de glúten.

O ovo nas massas que o possuem confere coloração, maciez e sabor devido à gema. Já a clara confere rigidez devido ao alto teor de proteína. Para massas frescas, o ideal é que se use ovos e, nas massas recheadas, é bem comum receitas com quantidade maior

de gemas. Para massas secas, o uso de ovos na massa deve ser mais restrito ou até mesmo não conter ovos, pois se trata de um ingrediente perecível. Boa parte da produção de massa na Itália é de massas secas feitas com farinha de grano duro (semolina) e água.

Veja alguns exemplos de “famílias” de massas a seguir: **longas redondas:** spaghetti e bucatini; **largas em ninhos:** pappardelle; **retangulares,** linguine; **largas:** lasagne, **finas em ninhos:** capellini, tagliolini, fettuccine. Há também massas **curtas** como o penne, fusilli e garganelli. Para o italiano é uma heresia cortar massas longas e todas elas devem ser comidas al dente. Já o processo de cocção é feito com água fervente, salgada e abundante (1 L/100 g de massa). Veja alguns exemplos de massas: à carbonara, ao pesto, ao sugo e uma recheada com ricota e nozes envolvido em um molho de manteiga.



Assimile

Por que se deve cozinhar macarrão em água que já está fervendo?

Se, em vez de pôr o macarrão cru em água fervente, você colocá-lo na água fria, várias substâncias contidas no alimento vão dissolver. A massa das pastas tem alta concentração de substâncias, como os sais minerais, que se dissolvem na água fria. Além disso, existe a possibilidade de o macarrão grudar, por estar cozinhando lentamente. Quando colocamos o macarrão em água fervente, ao contrário, o amido da superfície do macarrão vai se gelatinizar imediatamente, conservando os nutrientes que ele contém. Ao mesmo tempo, é possível controlar melhor o tempo de cozimento para que o macarrão não amoleça demais. Você vai poder comer um delicioso macarrão e, ao mesmo tempo, ter uma alimentação saudável. O sal colocado na água serve apenas para agregar sabor, não aumenta significativamente a temperatura da fervura da água. Quanto ao óleo adicionado à água, ele servirá para soltar os fios de macarrão.

Disponível em: <<https://super.abril.com.br/saude/a-importancia-das-massas/>>. Acesso em: 12 maio 2018.

Massa de Macarrão Básica 100 g de farinha 1 ovo batido q. b. de sal refinado q. b. de água Sugo di Pomodoro 15 mL de azeite extra virgem 2 unidades alhos in natura 1 unidade folha louro fresco 200 g de tomate italiano pelado q. b. de sal q. b. de pimenta do reino q. b. de manjeriço	Modo de preparo da massa: Em uma tigela, coloque 100 g farinha e abra espaço no centro para acrescentar o ovo batido e o sal. Misture o ovo à farinha no sentido de centro para fora. Trabalhe a massa até obter uma mistura bem homogênea que esteja elástica e lisa. Descanse a massa por 30 minutos coberta com filme plástico. Abra a massa e corte <i>fettucine</i> , utilizando a farinha restante. Cozinhe em água fervente e salgada. Modo de preparo do molho: Em uma panela pequena, doure levemente o alho cortado em brunoise com o azeite. Acrescente os tomates, o louro e cozinhe por 30 minutos, adicionando água quente se necessário. Tempere com sal e pimenta e adicione o manjeriço.
---	--

Figura 2.13 | *Fettucine* ao sugo



Fonte: <<https://www.ideericette.it/ricetta-tagliatelle-al-ragu-di-carne/>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Spaghetti alla Carbonara 120 g de <i>spaghetti grano duro</i> 40 g de <i>pancetta</i> cortada em <i>julienne</i> 20 g de queijo <i>pecorino</i> 15 mL de azeite extravirgem 3 ovos caipira q. b. de sal q. b. de pimenta do reino	Modo de preparo: Cozinhe o spaghetti em água abundante, salgada e fervente até que a massa esteja al dente. Em uma panela, doure no azeite, a <i>pancetta</i> , elimine o excesso de gordura. Em uma tigela, bata as gemas com o queijo ralado e pimenta do reino. Na panela com a <i>pancetta</i> , fora do fogo, coloque a massa escorrida e quente, adicione a mistura de gemas e misture vigorosamente, colocando um pouco da água que a massa foi cozida para ajustar a consistência do molho, que deve ser cremoso. Cuidado para não coagular as gemas.
---	---

Figura 2.14 | *Spaghetti alla carbonara*



Fonte: Disponível em: <<https://www.cookaround.com/ricetta/Spaghetti-alla-carbonara-con-la-cipolla.html>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Exemplificando

O ovo é um dos elementos mais críticos no espaguete à *carbonara*. A grande complexidade desse prato talvez esteja em fazer com que a gema espesse o molho, deixando-o cremoso, sem transformar o prato em ovos mexidos, por um excesso de temperatura. Ou, por outro lado, adicionar as gemas com a pasta fria e não obter a textura cremosa desejável para a *carbonara*. É importante lembrar que, apesar de muitos pratos adicionarem creme de leite à *carbonara* para ajudar montar o molho, não é um *carbonara* verdadeiro.

Veja a montagem do molho do *carbonara* no link abaixo:

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=rv4mNnfrFeU>>.
Acesso em: 9 maio 2018.

Quadro 2.16 | Receita *bavette con pesto*

Bavette con pesto

120 g de *bavette di grano duro*
30 g de manjericão de folhas largas
1 unidade de alho
25 g de *pinolis*
30 g de queijo pecorino
30 g de queijo *grana padano*
70 mL de azeite extravirgem
q. b. de sal

Modo de Preparo:

Cozinhe a massa em abundante água fervente e salgada até que ela esteja al dente. Simultaneamente, descarte os talos do manjericão, lave suas folhas e deixe secar. Processe o manjericão, o alho, o azeite, o pinoli e os dois queijos ralados bem até obter uma pasta bem homogênea. Misture a massa e pesto em uma tigela e sirva imediatamente.

Figura 2.15 | *Bavette con pesto*



Fonte: Disponível em: <<http://www.brindando.com/bavette-al-pesto-arricchito/>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Pesquise mais

No vídeo *Como fazer receita de ravioli - chef Ravioli*, você observará a modelagem de uma massa recheada e também a execução de molho para massas frescas. Essas são duas habilidades importantíssimas para quem pretende trabalhar com estes itens!

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=udfU3tWpbas>>. Acesso em: 12 maio 2018.

Quadro 2.17 | Receita *ravioli - burro salvia e noci*

<p>Ravioli burro salvia e noci</p> <p>Massa: 150 g de farinha de trigo 8 ovos caipiras q. b. de sal</p> <p>Recheio de passas, ricota e nozes: 1 gema de ovo 120 gemas ricota fresca 30 g de queijo parmesão ralado 15 g de nozes picadas finamente q. b. de sal q. b. de pimenta do reino q. b. de noz moscada</p> <p>Molho/ Finalização: 70 g manteiga integral 20 g de queijo parmesão ralado 15 gramas de nozes 7 folhas de sálvia</p>	<p>Modo de Preparo: Passe a ricota pela peneira e acrescente as passas, as nozes, o queijo parmesão, e a gema. Temperar com sal, pimenta e noz moscada. Faça a massa usando 150 g de farinha e 8 gemas e tempere com sal. Modele os ravioles. Em uma sauteuse, derreta a manteiga, adicione as nozes e a sálvia e deixem que dourem ligeiramente. Acertar o sal. Adicione a massa cozida e saltei-a. Sirva imediatamente com o queijo ralado por cima.</p>
---	---

Figura 2.16 | *Ravioli burro salvia e noci*



Fonte: <<https://www.kikakitchen.com/recipe/ravioli-burro-salvia-e-noci/>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

<p>Salsa alla Putanesca</p> <p>15 mL de azeite extravirgem 4 dentes alho grandes finamente picados 250 mL de passata de tomate 80 g de azeitonas pretas cortadas ao meio, sem caroço 6 filés de anchova 20 g de alcaparras drenadas q. b. de sal q. b. de pimenta do reino q. b. de orégano seco q. b. de pimenta calabresa q. b. de queijo parmesão ralado</p>	<p>Modo de Preparo:</p> <p>Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e salteie até que ele fique levemente dourado. Adicione a passata de tomate, azeitonas, anchovas, alcaparras, orégano e a pimenta calabresa. Deixe apurar o molho em fogo médio baixo até encorpar, cerca de 20 minutos. Tempere com sal e pimenta e sirva com a massa e o queijo parmesão.</p>
--	---

Figura 2.17 | Salsa *alla Putanesca*



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/penne-alla-putanesca-italiana-gm497568398-79187163>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Salsa <i>alla Bolognese</i> 30 mL de azeite extravirgem 60 g cebola cortada em brunoise 30 g cenoura cortada em brunoise 30 g salsão cortada em brunoise 250 mL passata de tomate 3 dentes alho em brunoise 200 g de patinho moído 1 folha de louro q. b. de sal q. b. de pimenta do reino q. b. de tomilhos frescos q. b. de queijo parmesão ralado	Modo de Preparo: Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Adicione o alho e salteie até que ele fique levemente dourado. Adicione a passata de tomate, azeitonas, anchovas, alcaparras, orégano e a pimenta calabresa. Deixe apurar o molho em fogo médio baixo até encorpar, cerca de 20 minutos. Tempere com sal e pimenta e sirva com a massa e o queijo parmesão.
---	--

Figura 2.18 | Salsa *alla Putanesca*



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/penne-alla-putanesca-italiana-gm497568398-79187163>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Salsa Alla Norma 1/2 L de óleo de soja 400 g de berinjela cortadas em fatias q. b. de orégano seco 30 mL de azeite extravirgem 200 g de tomate <i>pelati</i> 70 g de ricota defumada 15 g de manjerição fresco 10 g de alcaparras 3 dentes de alho Q.B Orégano seco Q.B Flocos de pimenta calabresa seca	Modo de Preparo: Corte as berinjelas em rodelas de 1 cm tempere com sal e pimenta do reino. Frite por imersão as berinjelas até que elas estejam douradas e bem murchas. Coloque-as em uma peneira e deixe escorrer o óleo. Reserve. Em uma frigideira grande, doure bem o alho no azeite e adicione o tomate <i>pelati</i> , alcaparras, orégano, flocos de pimenta calabresa deixe cozinhar por 8 minutos em fogo médio. Assim que o molho tiver bem espesso, adicione as berinjelas e deixe cozinhar por mais três minutos. Apague o fogo e adicione metade das folhas de manjerição e a metade da ricota. Incorpore o molho a massa e finalize a massa com manjerição fresco e a outra metade da ricota em pedaços.
--	---

Figura 2.20 | *Salsa alla Norma*



Fonte: <<https://amalfinotizie.it/sugo-alla-norma/>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Pães italianos/*Focaccia*

Raramente há uma refeição italiana na qual o pão não está incluído. Muitos dos pães italianos cruzaram fronteiras e são conhecidos em qualquer parte do mundo. Veja só alguns exemplos:

A *ciabatta* é um pão branco originalmente produzido na Ligúria, com massas cheias de alvéolos e crosta crocante.

Já os *grissini* são originários de Turim e Piemonte. Têm formato de varas irregulares, sinuosos e finos como um lapis, sua origem é

no século XVII e muitas vezes são servidos com manteiga e envoltos em presunto cru.

Outro classic é o *panetone*, bem famoso, ele é consumido especialmente na época do Natal. Nasceu em Milão e se caracteriza por uma massa rica com pedaços de frutas cristalizadas e secas.

Por fim, não podemos deixar de mencionar *focaccia*, um pão achatado temperado geralmente com azeite e ervas como o alecrim e sal grosso do mar. Esta é considerada uma delícia da culinária da Ligúria.

Saladas

Tomate, mussarela de búfala e manjeriço formam uma combinação como salada *caprese*, que é tradicional e generalizada na dieta mediterrânea. Seja ela clássica, revisitada ou alternativa, a salada *caprese* sempre teve o mesmo sucesso ao longo dos anos, constituindo um prato onipresente nos cardápios das famílias italianas, e patriótico pois representa as cores da bandeira italiana.

Outro importante é a *panzanella*: este é um prato humilde, muitos atribuem o nascimento de *panzanella* ao costume camponês de molhar o pão velho e seco para misturá-lo com vegetais disponíveis. Outra escola de pensamento afirma, que em vez disso, a *panzanella* nasceu a bordo dos barcos de pesca, onde os marinheiros preparavam uma refeição rápida ao banharem sal marinho e alguns vegetais.

Além de pão amanhecido, cebola, manjeriço, pepino, tomate, azeite, vinagre e sal, também podemos encontrar outros temperos. Na Toscana e no Lácio, o pão é deixado de molho na água, depois espremido, picado e misturado com os elementos restantes; em Umbria e Marche, as fatias de pão estão molhadas, mas não esfareladas e os outros ingredientes colocados como se fosse uma bruschetta.

Panzanella 150 g de pão italiano 70 g de cebola roxa 70 g de pepino japonês 70 g de pimentão amarelo 100 g de tomate <i>sweet grape</i> 60 mL de azeite extravirgem 10 g de alcaparras 20 mL de vinagre de vinho tinto 3 unidades de filé de anchovas q. b. de folhas de manjeriço q. b. de sal q. b. de pimenta do reino	Modo de Preparo: Corte o pão em cubos grandes e toste-o no forno. Cortar os tomates em 4 partes, o alho em brunoise fina, a cebola em julienne, o pepino e o pimentão em cubos grandes e adicione aos pães. Faça uma emulsão com o azeite, o vinagre, os filés de anchova esmagados, o sal e a pimenta. Misture os vegetais, os cubos de pães e a emulsão. Finalize com o manjeriço e as alcaparras, misturando muito bem.
--	--

Figura 2.19 | *Panzanella*



Fonte: <<https://cooking.nytimes.com/recipes/1017518-panzanella-with-mozzarella-and-herbs>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Tiramissu

O doce mais representativo da tradição da confeitaria italiana é sem dúvida o tiramissu, conhecido e apreciado em todo o país de norte a sul sem distinção. É um doce feito em camadas alternadas de bolachas embebidas em café perfumadas, e creme com mascarpone misturados com zabaiones. A última camada deve ser creme, coberta com cacau em pó. Essa é a sobremesa italiana mais famosa do mundo, basta dizer que seu nome está presente no

dicionário comum de 23 línguas diferentes e que em toda a Europa é a quinta palavra italiana mais conhecida.

Uma das hipóteses sobre a origem dessa sobremesa é que ela tenha nascido na região da Toscana, onde, na ocasião de uma visita do Grão-Duque Cosimo III de Medici, foi inventada uma sobremesa chamada "sopa do duque", com características muito semelhantes ao atual tiramissu. O Piemonte, norte da Itália e outras regiões também reivindicam sua criação.

Quadro 2.22 | Receita tiramissu

Tiramissu	Modo de Preparo:
1,2 Kg de queijo mascarpone 15 mL de essência de baunilha 70 g rum Bacardi Ouro 300 g gemas pasteurizada 300 g açúcar refinado 15 gramas café solúvel 300 mL de água 80 g de açúcar 350 g biscoito champagne 30 g cacau em pó	Em uma tigela, leve o açúcar, as gemas, o rum e a baunilha em banho-maria, batendo com o fouet constantemente, até que adquira consistência muito cremosa (Método Zaboine). Reserve e deixe esfriar. Em outra tigela, bata o mascarpone até formar um creme espesso e homogêneo. Misturar o zabaione frio (1/3+1/3+1/3) ao creme mascarpone, incorporando delicadamente com uma espátula. Reservar. Misture o café solúvel na água morna com o açúcar e deixe esfriar. Banhe levemente os biscoitos nesta mistura. Em uma travessa coloque a metade dos biscoitos em uma única camada. Despejar a metade do creme feito antes sobre os biscoitos umedecidos e cubra com o restante dos biscoitos. Cubra com a outra metade do creme e polvilhe com uma fina camada de cacau em pó. Sirva bem gelado.

Figura 2.21 | Tiramissu



Fonte: <<https://www.askchefdennis.com/the-best-tiramisu-you-will-ever-make/>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Sem medo de errar

Caro aluno, com os conteúdos abordados sobre a cozinha italiana, destaque para as massas, você poderá ajudar Helena em sua tarefa.

Helena está concretizando sua consultoria e certamente já tem certeza de alguns clássicos que não podem faltar no novo menu que está elaborando: são eles *steak tartar*, risoto e tiramissu. Ela e sua equipe encontraram diversas receitas desses pratos, basta agora testar algumas para ver qual é a mais adequada ao público e a estrutura do hotel. O que ela não pode abandonar são os elementos-chave dos pratos clássicos. Veja abaixo a descrição dos pratos:

O *steak tartar* basicamente leva carne crua finamente picada e temperada com alcaparras, mostarda, azeite, maionese, anchovas, salsa, suco de limão, molho inglês, pimentas e outros molhos. Também pode ser guarnecido com uma gema de ovo cru no topo e acompanhado com uma salada verde, batatas fritas e torradas.

Os risotos não podem ficar de fora, pois são preparos que possuem grande versatilidade e diferentes sabores, clássicos como o de aspargos, o de radicchio, o de funghi e o de açafrão. Há alguns passos para resultar em um prato com arroz bem cremoso. O primeiro deles é escolher arroz com alto teor de amido como o arborio, vialone nano, e carnaroli. Posteriormente vem a tostatura dos grãos, em seguida com a adição do caldo que deve ser colocado pouco a pouco na panela até o que o grão esteja al dente (cozido, mas resistente a mordida). A mistura deve ser mexida constantemente para que libere o amido. Mexa suavemente para que o grão não quebre. Os italianos, assim que o risoto estiver cozido, retiram a panela do fogo adiciona manteiga gelada e queijo, em geral o parmigiano reggiano. Este processo é chamado mantecatura. O objetivo desta última etapa é ajudar na textura, dar brilho e conferir sabor também. Deixa-se, então, descansar por 1 minuto e deve ser servido imediatamente para que mantenha a resistência do grão e cremosidade adequada.

O Tiramissu é um doce feito em camadas alternadas de bolachas embebidas em café perfumadas, e creme com mascarpone misturados com zabaione. A última camada deve ser creme, coberta com cacau em pó.

Helena considerou todos os ingredientes clássicos das receitas de risoto, tiramissu e *steak tartar*, e já está providenciado a inclusão dessas receitas em seu menu.

E como você já ajudou Helena e sabe como funciona a elaboração de cada prato, poderá executar as receitas de *steak tartar*, risoto e tiramissu, que deverão ser avaliadas pelo professor.

Avançando na prática

Saladas tradicionais da Itália

Descrição da situação-problema

Helena precisa fazer uma breve descrição das saladas italianas que entrarão no novo menu para apresentar a sua equipe. Ajude Helena a descrever a salada *panzanella*, a salada *caprese* e a salada *siciliana*.

Resolução da situação-problema

Tomate, mussarela de búfala e manjeriço formam uma combinação, como salada *caprese* é uma combinação tradicional e generalizada na dieta mediterrânea. Seja ela clássica, revisitada ou alternativa, a salada *caprese* sempre teve o mesmo sucesso ao longo dos anos, constituindo um prato onipresente nos cardápios das famílias italianas, e patriótico pois representa as cores da bandeira italiana.

A combinação de laranja e cebola roxa, temperados com azeite extravirgem, limão, e azeitonas são outras combinações muito comuns na Sicília, Sul da Itália. Outra importante salada é a *panzanella*: este é um prato humilde. Muitos atribuem o nascimento de *panzanella* ao costume camponês de molhar o pão velho e seco para misturá-lo com vegetais disponíveis na horta. Outra escola de pensamento afirma, em vez disso, que a *panzanella* nasceu a bordo dos barcos de pesca, onde os marinheiros preparavam uma refeição rápida ao banharem sal marinho e alguns vegetais.

Além de pão amanhecido, cebola, manjeriço, pepino, tomate, azeite, vinagre e sal, também podemos encontrar outros temperos. Na Toscana e no Lácio, o pão é deixado de molho na água, depois espremido, picado e misturado com os elementos restantes; em

Umbria e Marche, as fatias de pão estão molhadas, mas não esfareladas e os outros ingredientes colocados como se fosse uma bruschetta.

Faça valer a pena

1. Fabricante de massas Barilla abandonará uso de ovos produzidos em gaiolas no Brasil



Após diálogos com o Fórum Animal e outras entidades da causa, a Barilla, uma das líderes globais no setor de macarrão, confirmou que sua política internacional de abandonar o uso de ovos de galinhas engaioladas será aplicada ao mercado brasileiro. Com a iniciativa, a empresa se torna a primeira fabricante de massas no Brasil a assumir esse tipo de comprometimento.

Disponível em: <<https://www.forumanimal.org/single-post/2017/02/21/Fabricante-de-massas-Barilla-abandonar%C3%A1-uso-de-ovos-produzidos-em-gaiolas-no-Brasil>>. Acesso em: 12 maio 2018.

Sobre as pastas a base de ovos, é correto afirmar que:

- a) A gema confere rigidez as pastas.
- b) A clara confere coloração, maciez as pastas.
- c) É comum que massas secas tenham alto teor de ovos.
- d) É comum que massas recheadas tenham alto teor de gemas.
- e) Não é possível fazer massas sem ovo.

2. O QUE É O GLÚTEN?

Glúten é um composto de proteínas (gliadina e glutenina) que podem ser encontradas em alguns tipos de grãos, como o trigo, a cevada e o centeio. Na presença de água e com esforço mecânico (seja no braço ou em máquinas), as duas proteínas se associam, hidratam-se e formam o que é conhecido como glúten. As duas mais importantes características do glúten são sua viscosidade (é espesso) e elasticidade.

Disponível em: <<https://cozinhatecnica.com/2014/12/por-que-o-gluten-e-importante-na-culinaria/>>. Acesso em: 15 maio 2018.

O glúten é essencial para conferir elasticidade as pastas. Sobre pastas e glúten é correto afirmar que?

- a) As farinhas conhecidas como *grano tenero 00* possuem bastante glúten.
- b) As farinhas conhecidas como *grano duro* possuem bastante glúten.
- c) As farinhas conhecidas como *grano tenero 00* possuem bastante glúten e não são indicadas para fabricar pastas.
- d) As farinhas conhecidas como *grano duro* possuem pouco glúten.
- e) As farinhas conhecidas como *grano duro* possuem pouco glúten e nunca são usadas para fabricar pastas.

3.

A linha Atlas é sem dúvida a máquina manual de macarrão mais versátil disponível no mercado atualmente e também a mais vendida. Modelos completos com cilindros para Lasagne e acessório duplo para Fettuccine e Tagliolini. Largura da máquina: 150mm. Material: Corpo alumínio anodizado e cilindros em alumínio sob uma patente internacional.

Lasagne: Largura da massa: 150 mm - Largura do corte manual: 10 mm – Posição do Regulador: N.6-9 Espessura da Massa: 1,2 a 0,6 mm

Fettuccine: Largura do corte: 6,5 mm - Posição do Regulador: N. 5- 6 – Espessura da Massa: 1,5 a 1,2 mm

Tagliolini: Largura do corte: 1,5 mm - Posição do Regulador: 7-9 Espessura da Massa: 1,0 a 0,6 mm. (IMELTRON, [s. d], [s. p.])

No texto-base estão as especificações de uma das marcas muito usadas para fabricações de pastas artesanais. Sobre massas na Itália e podemos afirmar que:

- a) Existem dois tipos: frescas e secas.
- b) Existem dois tipos: curtas e longas.
- c) Massas são comidas al dente na Itália.
- d) Massas são comidas muito moles na Itália.
- e) Massas devem ser cozidas a partir de água fria, sem sal e em pouca quantidade.

Referências

- CARLUCCIO, A. **Cozinha italiana completa**. Porto Alegre: Editora Globo, 2006.
- CONTEXTO exato. **Good France pelo quarto ano consecutivo**. Disponível em <<https://goo.gl/tsLhCg>>. Acesso em: 19 abr. 2018.
- DOMINE, A. **Especialidades francesas**. Könemann: Itália, 2001.
- . **Larousse des cuisines régionales**. 2. ed. Larousse: Paris, 2005.
- FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (Orgs.). **História da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- FOSTER, R.; RANUM, O. (Orgs.). **Food and drink in history: selections from the annales**. Baltimore, 1979.
- HARRIS, J.; WARDE, F. **My french kitchen**. HarperCollins: New York, 2006.
- HAZAN, M. **Fundamentos da cozinha italiana clássica**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- IMELTRON. Atlas 150 – máquina para macarrão 3 tipos de massas. Disponível em: <<http://www.imeltron.com.br/produto/352/atlas-150--maquina-para-macarrao-3-tipos-de-massas.aspx>>. Acesso em: 25 jul. 2018.
- MEDINA I. **De quem são os pratos?** Disponível em <<https://goo.gl/6ivWk2>> Acesso em: 19 abr. 2018.
- MEDAGLIANI, E. STEMPELL, R. PIRAS, C. **Culinária Itália – especialidades italianas**. H.F. Ullmann, 2008.
- NASCIMENTO, A. **Venda Noda do Imigrante prevê 20 toneladas de polenta em 2017**. G1, 2017. Disponível em: <<https://g1.globo.com/espírito-santo/noticia/venda-nova-do-imigrante-preve-20-toneladas-de-polenta-em-2017.ghtml>>. Acesso em: 5 maio 2018.
- OLIVER, J. **A Itália de Jamie**. Porto Alegre: Editora Globo, 2007.
- TONIETTO, J. Afinal, o que é Terroir? **Bon Vivant**, Flores da Cunha, v. 8, n. 98, p. 8, abr. 2007.
- ZAVAN, L. **Larousse da Cozinha Italiana**. São Paulo: Larousse do Brasil, 2006.

Cozinha europeia - II

Convite ao estudo

Caro aluno, as identidades da Europa são muitas, tanto que facilmente, em um exercício de imaginação, você pode visualizar muitas etnias, línguas, diversidade de modelos de governos, ideias, paisagens, climas e também gastronomias diferentes. Você provavelmente já possuiu noções da cozinha de alguns países: da Itália, por exemplo, é fácil lembrar do molho de tomate, dos risotos e das massas que fazem parte da cultura alimentar desse povo. E os demais povos?

Diante disso, uma competência importante para você enquanto profissional da gastronomia é conhecer e elaborar pratos tradicionais de outros países europeus como Inglaterra, Alemanha, Rússia, Norte da Europa e Escandinávia, utilizando técnicas e ingredientes específicos. Nossa trajetória até aqui, nesta disciplina, passou por experiências e aprendizado de técnicas e aspectos culturais referente às Américas e parte da Europa. Vamos, daqui em diante, continuar a explorar as cozinhas europeias não tão conhecidas. Estudaremos as cozinhas do Leste Europeu e da Alemanha; cozinha inglesa e russa e o Norte da Europa e Escandinávia. Esperamos que esta seja uma ótima oportunidade para você ter contato com diversos novos pratos.

Nesse sentido, uma rede de televisão pretende mostrar a realidade dessas diversas culturas gastronômicas não muito conhecidas por nós. Você é o líder de uma equipe de roteiristas de um programa culinário de televisão. Vocês vão programar a viagem do apresentador-chef à Europa. Ao pesquisar preços, possibilidades e roteiros perceberam que países e regiões relativamente pouco exploradas pelos brasileiros, como a República Tcheca, a Croácia, a Rússia e a Escandinávia, seriam muito interessantes. O telespectador ficaria atraído por uma viagem que fugiria do convencional, além disso, essa viagem

teria um custo menor, uma exigência do diretor executivo do programa. Então, em uma reunião de pauta, a equipe decidiu incluir no roteiro países do Leste Europeu, Países do Norte e também Inglaterra e Alemanha. Nesse roteiro o que mais encanta e motiva vocês é a diversidade de comida. Quais iguarias vocês esperam encontrar nesses locais? Esses países possuem pratos difundidos no Brasil? Há alguma identidade comum entre a cozinha desses povos?

Ao final desta unidade esperamos que você esteja apto para executar pratos como o chucrute, Wellington beef e sobremesa com frutas do Norte da Europa.

Bons estudos e mãos na massa!

Seção 3.1

Cozinha do Leste Europeu e Alemanha

Diálogo aberto

Caro aluno, na última unidade começamos a estudar a gastronomia europeia, vimos Itália e França, países de grande relevância para a gastronomia mundial. Nesta seção continuaremos na Europa abordando países do Leste Europeu e Alemanha. A intenção é que você tenha contato com produções importantes para esses povos e aprenda mais sobre aspectos culturais ligados à comida.

Há uma questão que esta unidade pode ajudar. Veja o caso dos roteirista de um programa culinário de televisão que estão programando, sob sua supervisão, a viagem do apresentador-chef à Europa, a qual fugiria do convencional.

O programa desse chef é gravado normalmente em uma escola de gastronomia e, ao perceber que havia muitas dúvidas dos alunos em relação a culinária do Leste Europeu, você convidou três alunos para fazer parte desse desafio. Agora vocês estão focando esforços no roteiro referente aos países do Leste Europeu e Alemanha. Edu, um dos alunos, está fazendo uma lista de pratos que não poderíamos deixar de filmar. Quais seriam eles? Quais ingredientes são comuns a eles? Nesta seção vamos esclarecer esses pontos.

Empenhe-se e aproveite!

Bons estudos!

Não pode faltar

De maneira bem genérica podemos encontrar elementos comuns que, de certo modo, agrupam a cozinha Alemã às cozinhas dos países pertencentes ao Leste Europeu, como Polônia, Hungria, República Tcheca e outros. Assim, como todas as cozinhas, essa região é uma mistura de pratos regionais em uma variedade infinita em torno de alguns produtos básicos (cereais, batatas, repolhos, e carne de porco). Sem dúvida, a culinária é mais reconhecida nos pequenos segredos da cozinha doméstica do que nos restaurantes estrelados.

Em todas essas regiões em estudo, encontramos a carne de porco, como salsichas, bacon, presunto, linguiças, miúdos ou simples costeletas, mas também há presença de aves e pescados de lago ou do mar. Para acompanhá-los, dois vegetais são onipresentes: a batata e o repolho. As batatas são consumidas em todas as suas formas: cozidas, fritas, saladas, purês, panquecas, bolinhos, etc. O repolho, cru e azedo-doce, como uma entrada também dá o famoso chucrute. Ele acompanha especialmente o *eisbein*, presunto de porco defumado que é especialidade em Berlim.

Os alemães são conhecidos por serem apaixonados por salsicha. A variedade desse embutido nesse país é incrível, assim como a qualidade. Muito dessa fama vem pela ênfase na produção artesanal.

Os alemães combinam frequentemente salsicha e pão: essa dobradinha é comum em refeições frias. Mas não apenas salsichas frias são um deleite para muitos alemães. As versões cozidas, assadas ou grelhadas também são muito usadas. Além de carne de porco temperada, vitela, cordeiro, aves e caça, também é possível encontrar versões de lagosta e outros pescados.

Veja alguns exemplos de salsichas (*wurst*): salsicha de porco clara com ervas, chamada de *bratwurst*; salsicha branca, da região da Baviera, feita com vitela, chamada de *weisswurst*; salsicha feita tradicionalmente com carne de porco, vitela, frango e peru, chamada *wiener*; Salsicha produzida de sangue de porco, chamada de *blutwurst*; salsicha de porco servida com curry, chamada de *currywurst*; salsicha a base de fígado de porco, chamada *leberwurst*.

Outra reputação importante é a dos pães alemães e de outros países fronteiriços.

Há uma grande variedade como o *vollkornbrot* (pão integral), *weißbrot* (branco), *schwarzbrot* (preto). Muitos deles são densos e bem compactos.

Esses pães são acompanhados com alguma preparação a base de arenque, carnes frias, patês, presuntos, embutidos, etc.

A Alemanha é o lar das cervejas, no país há 1.200 tipos de cervejarias com 5.000 marcas diferentes. Cada região, cada cidade, cada grupo tem a sua própria cerveja. Baviera, Berlim e Dortmund possuem cervejas totalmente diferentes assim como em outras partes dessa região.

Deruny

São panquecas feitas com uma massa de batata. É um prato muito consumido na cozinha ucraniana e outros países. A principal característica do seu cozimento é batatas raladas com outros ingredientes. Em uma frigideira geralmente com banha de porco doura-se os derunys dos dois lados.

Quadro 3.1 | Receita *deruny*

Deruny 250 g de batatas baraka raladas em ralo fino 1 ovo 25 g de farinha de trigo 30 g de cebola ralada 20 ml de óleo vegetal q.b. de sal q.b. de pimenta do reino Creme azedo 150 ml de creme de leite fresco q.b. de suco limão <i>tahiti</i>	Modo de preparo Misture a batata com a cebola, adicione o ovo, a farinha, sal, pimenta e mexa bem até ficar homogêneo. É necessário fazer tudo rapidamente para a preparação não oxidar e escurecer. Esquente o óleo vegetal na frigideira e coloque a mistura de batata com uma colher de sopa em pequenos bolinhos amassados. Frite as panquecas de um lado e depois do outro até dourar. Sirva quente com o creme azedo. Para o creme azedo Coloque o creme de leite gelado em uma tigela e bata com um fouet até que o creme adquira consistência próxima a do chantilly. Adicione gotas de limão e sal para temperar o creme.
--	---

Figura 3.1 | Deruny



Fonte: <<https://goo.gl/7r3yCv>>. Acesso em: 22 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Golubtsi

O *golabki* ou *golubtsi* é o nome do repolho recheado da maneira polonesa. O *golabki* é um prato tradicional na Polônia, é muito próximo ao *auvergnats*, repolho recheado ou semelhante ao dolma. Come-se o *golabki* com molho de tomate. Seu recheio é enriquecido com arroz, batatas e grãos de trigo sarraceno. É servido com um molho de creme e cogumelos secos ou mesmo *borscht*.

Quadro 3.2 | Receita *Holubtsy/ golubtsy*

Deruny 250 g de batatas baraka raladas em ralo fino 1 ovo 25 g de farinha de trigo 30 g de cebola ralada 20 ml de óleo vegetal q.b. de sal q.b. de pimenta do reino	Modo de preparo Salteie as cebolas e junte as cenouras, deixe cozinhar brevemente a mistura. Reserve. Enxague o arroz, adicione a ele a carne moída, as cebolas e cenouras. Tempere tudo com sal e pimenta. Tire o excesso de talos das folhas de repolhos já branqueadas. Coloque uma porção generosa de recheio sob a folha e enrole o conteúdo. Reserve. Disponha a metade do molho de tomate em uma panela média e acomode por cima dele as folhas já recheadas. Por cima dos "rolos" coloque o restante do molho. Feche a panela com uma tampa e deixe cozinhar por aproximadamente 45 minutos. Sirva quente com o creme azedo.
Creme azedo 150 ml de creme de leite fresco q.b. de suco limão <i>tahiti</i>	Para o creme azedo Coloque o creme de leite gelado em uma tigela e bata com um fouet até que o creme adquira consistência próxima ao do chantilly. Adicione gotas de limão e sal para temperar o creme.

Figura 3.2 | *Holubtsy/ golubtsy*



Fonte: <<https://goo.gl/1RA1og>> Acesso em: 22 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Pierogui

Este prato pertence ao repertório da grande tradição festiva. Seja qual for a estação, a geografia e a região, os pierogui são consumidos sob todos os tetos e onde quer que os poloneses tenham emigrado. O princípio de realização é sempre o mesmo: uma massa fina preparada cozida, assada ou frita. É um prato recheado de várias maneiras, mas sempre com uma versão de batata e carne de frango.

Quadro 3.3 | Receita de *pierogui*

<p>Pierogui</p> <p>Massa 250 g de farinha ½ ovo 80 ml de leite 5 g de fermento químico em pó</p> <p>Recheio 110 g de batatas cozidas e espremidas 60 g de ricota 200 g de cebolas cortadas em juliene fina Sal a gosto 80 g de manteiga</p> <p>Creme azedo 150 ml de creme de leite fresco q.b. de suco limão <i>tahiti</i></p>	<p>Recheio Frite a cebola em óleo até que fique muito bem dourada. Depois de fritar, escorra as cebolas. Reserve. Passe a ricota pela peneira. Reserve. Misture as batatas espremidas, a ricota e a metade da cebola. Tempere com sal e reserve.</p> <p>Massa Faça um monte com a farinha. No centro coloque o ovo, o fermento e metade do leite. Misture os ingredientes a partir do centro em direção a borda. Coloque o restante do leite até atingir o ponto adequado para abrir a massa (Nesse ponto ela não deve grudar nas mãos). Abra a massa em um cilindro e corte em círculos de 10 cm de diâmetro. Reserve. Recheie os discos de massa e feche em formato de pastel. Cozinhe os <i>pieroguis</i> em água quente e salgada até que eles subam à superfície.</p> <p>Para o creme azedo Coloque o creme de leite gelado em uma tigela e bata com um <i>fouet</i> até que o creme adquira consistência próxima a do chantilly. Adicione gotas de limão e sal para temperar o creme. Doure os <i>pieroguis</i> em manteiga e sirva com o restante das cebolas douradas por cima da massa. Sirva com o creme azedo.</p>
<p>Figura 3.3 <i>Pierogui</i></p>  <p>Fonte: <https://goo.gl/YReneu>. Acesso em: 22 maio 2018.</p>	

Fonte: elaborado pelo autor.

Spätzle e goulash

O *goulash* é um dos grandes guisados de carne do mundo. É um prato composto de um molho rico e uma carne macia. Cada país dessa região, assim como cada cozinheiro tem uma versão dessa receita e todos acreditam que sua versão é a mais autêntica. É muito comum serem servidas com o *spätzle*, essa massa quando crua tem consistência mole e depois de cozida em água fica leve e geralmente é salteada com manteiga.



Pesquise mais

Saiba mais sobre as influências da cozinha alemã no Brasil no link a seguir:

Disponível em <<https://goo.gl/9cfRxL>> Acesso em: 17 maio 2018.

Quadro 3.4 | *Spätzle* e *goulash*

Spätzle

150 g de farinha de trigo
2 ovos inteiros
60 ml de leite
q.b. de sal
q.b. de pimenta do reino
20 g de manteiga integral

Goulash

200 g de cubos de pernil porco
80 g de cebolas em cubos
20 g de banha de porco
250 ml de fundo de carne
3 g de páprica doce
1 folha de louro
1 dente de alho
q.b. de alcaravia em sementes
q.b. de manjerona fresca
q.b. de sal
q.b. de pimenta do reino

Creme azedo

150 ml de creme de leite fresco
q.b. de suco limão *tahiti*

Modo de preparo *goulash*

Em uma panela, aqueça a banha de porco e sele a carne temperada. Junte os demais aromáticos, deglanceie a panela com o fundo e deixe o pernil cozinhar em fogo baixo até que ele fique bem macio. Escumar para retirar o excesso de gordura.

Modo de preparo *spätzle*

Misturar a farinha, os ovos, o leite e um pouco de sal. Quando a massa estiver homogênea, cubra e reserve na geladeira por 30 minutos. Em um aparelho de *spätzle* ou em uma peneira passe a massa e deixe-a cair. Assim que as massas subirem, retire com uma escumadeira e salteie na manteiga.

Para o creme azedo

Coloque o creme de leite gelado em uma tigela e bata com um fouet até que o creme adquira consistência próxima a do chantilly. Adicione gotas de limão e sal para temperar o creme.

Montagem

Emprate o *goulash* e o *spätzle* no mesmo prato e coloque o creme azedo por cima.

Figura 3.4 | Spätzle e goulash



Fonte: <<https://goo.gl/LAhe6q>> Acesso em: 22 maio 2018.



Exemplificando

A modelagem do spätzle não tem um formato definido. A massa mole precisa passar por alguma superfície com alguns pequenos buracos antes de cair na água quente.

Veja no vídeo a seguir um exemplo de como modelar essa massa:

Disponível em: <<https://goo.gl/3TBvcB>>. Acesso em: 18 maio 2018.

Schnitzel

O *schnitzel* é considerado um dos pratos alemães mais famosos por excelência. Quase todo turista que vai à Alemanha experimenta schnitzel. Originalmente essa é uma produção que na Alemanha e na Áustria é feita com vitela e carne de porco. A técnica consiste em fritar essas carnes empanadas em cortes finos. Pode-se acompanhar o schnitzel com batatas fritas, salada de batata e mostarda alemã.

<p>Schnitzel 4 bifes de filé mignon suíno (120 g cada) 2 ovos 40 ml de creme de leite fresco 50 g de farinha de trigo 150 g de farinha de rosca 260 g de manteiga Limão cortado à francesa. q.b. de sal q.b. de pimenta do reino</p>	<p>Modo de preparo Abra um plástico filme em uma bancada com o dobro do tamanho de um bife. Coloque um bife sob o plástico filme e cubra com outro pedaço do mesmo tamanho. Bata os bifes com um martelo de carne, até ficarem bem finos. Tempere-os com sal e pimenta-do-reino. Misture os ovos com o creme de leite usando um garfo. Empane os bifes nesta ordem: trigo, ovo e creme de leite e depois rosca. Derreta a manteiga numa frigideira grande e frite os bifes até dourarem. Sirva quente com gomos de limão</p>
---	---

Figura 3.5 | *Schnitzel*



Fonte: <<https://goo.gl/dF6AYU>>. Acesso em: 22 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Cuca

O que em português conhecemos como cuca vem de uma derivação direta da palavra alemã *kuchen*, que significa bolo. A palavra é muito usada nos estados do Sul do Brasil, onde se encontram um grande número de imigrantes alemães. Esse prato é um tipo específico, contendo frutas frescas, sendo coberto por uma mistura crocante de farinha, açúcar e manteiga.

<p>Cuca</p> <p>Massa</p> <p>180 g de farinha de trigo 100 g de açúcar refinado 1 ovo inteiro 50 g manteiga integral 80 ml de leite 10 g fermento biológico</p> <p>Farofa</p> <p>120 g de uva preta crimson 50 g de farinha de trigo 50 g de açúcar refinado 50 g manteiga integral q.b. de canela</p>	<p>Modo de preparo</p> <p>Massa</p> <p>Em um <i>bowl</i>, misture açúcar, 10 ml de leite morno e o fermento. Dissolva o fermento. Incorpore os demais ingredientes e sove muito bem esta massa mole. Unte uma forma com manteiga e farinha de trigo, coloque a massa e as uvas por cima. Reserve e deixe a massa tampada crescer.</p> <p>Farofa</p> <p>Junte os ingredientes até ficar em ponto de farofa e coloque por cima da massa fermentada.</p> <p>Asse a massa a 160 °C, até que esteja levemente dourada.</p>
--	--

Figura 3.6 | *Cuca*



Fonte: <<https://goo.gl/MEYxWi>>. Acesso em: 22 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Assimile

A cuca foi inventada pelos alemães. Ela chegou no Brasil com imigrantes que adicionaram à receita itens como a banana. A cuca de banana (bananen kuche) é um bom exemplo de como essa fusão criou um dos produtos mais deliciosos da cozinha do Sul do Brasil.

Disponível em: <<https://goo.gl/pV3GS6>>. Acesso em: 15 maio 2018.

Eisbein e chucrute

O *eisbein* é uma preparação proveniente de um corte do porco. Nós não estamos muito familiarizados com essa parte, mas basicamente é o joelho ou junta do pernil traseiro do porco (mais carnudo). O teor de gordura dessa parte é bastante elevado e a carne é caracterizada por tenra e perfumada. A preparação requer que o prato seja cozido por um período de tempo consideravelmente mais longo. É um prato bastante simples, que geralmente é comido juntamente com purê de ervilha, batatas e chucrute.

O chucrute é provavelmente o vegetal lacto fermentado mais conhecido. Como qualquer comida tradicionalmente caseira, o chucrute pode ser feito de várias maneiras. Mesmo que cada método de fabricação de fermentação seja diferente, há algumas noções básicas comuns a serem lembradas quando se fermenta o chucrute em casa.

O chucrute ou *sauerkraut* é preparado a partir de repolho fresco que é submerso em uma salmoura. Mergulhar o repolho nesta preparação é importante para proteger o seu fermento de bactérias indesejadas e fungos. Pesos na fermentação podem ajudar a manter o repolho submerso. Conservar o chucrute em vidros é uma maneira de preservar alimentos e aumentar a vida útil do mesmo.

Quadro 3.7 | Receita *eisbein* e chucrute refogado

Chucrute e eisbein	Modo de preparo chucrute
<p>Para chucrute refogado</p> <p>700 g de chucrute pronto 30 ml de Banha de Porco 150 g Cebolas cortadas em brunoise 120 ml de vinho branco seco q.b. pimenta do reino branco moída 1 folha de louro 2 g de semente de cominho 3 bagas de zimbros 1 unidade de cravo</p>	<p>Aqueça a gordura e salteie a cebola, acrescente o chucrute escorrido e enxaguado, o vinho, o sachê com os demais aromáticos. Deixe tudo cozinhar por 30 minutos. Tempere com sal e pimenta e sirva com o eisbein.</p>

Para eisbein

1 unidade eisbein defumada
3 talos de salsão cortados em cubos
50 g cebola cortadas em cubos
4 bagas de zimbro
4 bagas de pimenta do reino preta
30 g de mostarda escura

Modo de preparo eisbein

Coloque a peça de eisbein em uma panela com todos os temperos e cubra com água. Cozinhe em fogo médio por cerca de três horas. Escume sempre que necessário. Tempere. Cuidado com o sal, pois a peça já vem temperada. Sirva quente com o chucrute refogado e a mostarda escura.

Figura 3.7 | Chucrute e eisbein



Fonte: iStock < <https://goo.gl/71YjJG>>.

Fonte: elaborado pelo autor.



Refleta

Pode-se fermentar o chucrute por apenas alguns dias antes de passar para o armazenamento refrigerado, mas dar ao chucrute uma temperatura mais baixa e um tempo de fermentação mais longo podem desenvolver um pouco mais de sabor e textura. As cervejas, os pães e chucrute são exemplos de alimentos e bebidas fermentados da Alemanha. No Brasil, há alimentos feitos por meio de técnicas de fermentação, assim como em outras culturas. Quais seriam as produções do nosso país provenientes dessa técnica?

Edu decidiu escolher pratos importantes para serem filmados pela produção do programa. Ele também decidiu fazer um breve Edu decidiu escolher pratos importantes para serem filmados pela produção do programa. Ele também decidiu fazer um breve descritivo de cada prato para passar ao apresentador-chef do programa, a fim de que ele se familiarizar com essa culinária:

O *eisbein* é uma preparação proveniente de um corte do porco. Nós não estamos muito familiarizados com essa parte, mas é basicamente o joelho ou junta do pernil traseiro do porco (mais carnudo). O teor de gordura dessa parte é bastante elevado e a carne é caracterizada por ternura e aroma. A preparação requer que o prato seja cozido por um período de tempo consideravelmente mais longo. É um prato bastante simples e em geral come-se juntamente com purê de ervilha, batatas e chucrute.

O *golabki* ou *golubtsi* é o nome do repolho recheado da maneira polonesa. O *golabki* é um prato tradicional na Polônia, muito próximo ao *auvergnats*, repolho recheado ou semelhante ao *dolma*. Come-se o *golabki* (pombo pequeno) com molho de tomate. Seu recheio é enriquecido com arroz, mas originalmente consistia em restos de batatas e grãos de trigo sarraceno. É servido com um molho de creme e cogumelos secos ou mesmo *borscht*.

O chucrute ou *sauerkraut* é preparado a partir de repolhos frescos que são submersos em uma salmoura, isso é importante para proteger o seu fermento de bactérias indesejadas e fungos. Pesos na fermentação podem ajudar a manter o repolho submerso. Conservar o chucrute em vidros é uma maneira de preservar alimentos e aumentar sua vida útil.

O *pierogi* pertence ao repertório da grande tradição festiva. O princípio de realização é sempre o mesmo: uma massa fina e recheada com vários recheios, depois cozida, assada ou frita. É um prato recheado de várias maneiras, mas sempre com uma versão de batata e carne de frango. Os *pierogi* são consumidos em todas as regiões.

Estudando, Edu também descobriu que batatas, carne de porco, repolho, salsichas, creme azedo e cervejas são comuns a todos esses povos.

Salsichas alemãs

Descrição da situação-problema

Alessandra trabalha em um restaurante especializado em cervejas há muito tempo, e decidiu ir a oktoberfest de Munique, na Alemanha. Chegando lá ela se surpreendeu com cervejas excepcionais, sobretudo com uma infinidade de salsichas. Então, ela decidiu sugerir que se introduza algumas salsichas tradicionais ao cardápio do local onde trabalha. Quais salsichas típicas alemãs o restaurante poderia servir?

Resolução da situação-problema

Veja alguns exemplos de salsichas (*wurst*): salsicha de porco clara com ervas, chamada de *bratwurst*; salsicha branca, da região da Baviera feita com vitela, chamada de *weisswurst*; salsicha feita tradicionalmente com carne de porco, vitela, frango e peru, chamada *Wiener*; Salsicha produzida do sangue de porco, chamada de *blutwurst*; salsicha de porco servida com curry, chamada de *currywurst*; salsicha à base de fígado de porco, chamada *leberwurst*.

Faça valer a pena

1. De maneira bem genérica podemos encontrar elementos comuns que de certo modo agrupam a cozinha Alemã às cozinhas dos países pertencentes ao Leste Europeu, como Polônia, Hungria, República Tcheca e outros. Assim como todas as cozinhas, essa região é uma mistura de pratos regionais em uma variedade infinita em torno de alguns produtos básicos.

Verifique a seguir quais são os ingredientes importantes dessa região:

- a) Abacate, amendoim e pimenta.
- b) Páprica, carne bovina e cacau.
- c) Porco, repolho e batata.
- d) Cerveja, azeite de oliva, açafraão.
- e) Soja, gengibre e algas.

2. O chucrute é provavelmente a preparação vegetal da Alemanha mais conhecida. Como qualquer comida tradicionalmente caseira, o chucrute pode ser feito de várias maneiras. Mesmo que cada método de fabricação de *kraut* seja diferente, há algumas noções básicas comuns a serem lembradas quando se produz chucrute em casa. O chucrute ou *sauerkraut* é preparado a partir de repolho fresco que é submerso em uma salmoura, isso é importante para proteger o seu fermento de bactérias indesejadas e fungos.

O fragmento acima refere-se a qual técnica?

- a) Técnica de fermentar.
- b) Técnica de guisar.
- c) Técnica de brasear
- d) Técnica de confitar.
- e) Técnica de defumar.

3. Identificamos pratos que representam muito bem a cultura alemã e do Leste Europeu. Assim como todas as culturas gastronômicas, essa região é uma mistura de pratos regionais em uma variedade infinita de pratos. Encontramos a carne de porco em boa parte das comidas, as batatas, também, são muito comuns cozidas, fritas, como saladas, purês, panquecas, bolinhos, etc. O repolho é muito usado, assim como a batata. A reputação dos pães alemães e dos outros países fronteiriços, assim como a cerveja, também é boa.

Quais pratos encontrados na Alemanha e em países do Leste Europeu são emblemáticos?

- a) Creme *bruleé* e *espaguetti à carbonara*.
- b) *Spätzle* e farofa.
- c) *Goulash* e *Schnitzel*.
- d) *Paella* e risoto.
- e) *Deruny* e *tamales*.

Seção 3.2

Cozinha inglesa e russa

Diálogo aberto

Caro aluno, continuaremos estudando a gastronomia europeia e abordaremos nesta seção a cozinha da Rússia e da Inglaterra. Esperamos que você conheça pratos, técnicas e produtos dessas duas regiões.

Esta seção certamente irá ajudar os roteiristas do programa culinário de televisão. Vocês continuam a programar a viagem do apresentador-chef à Europa. Dessa vez o enfoque das gravações será a Rússia e a Inglaterra. Sendo assim, o próximo passo da equipe é decidir quais pratos e peculiaridades serão filmados nesses países. Quais seriam esses pratos? Quais ingredientes e preparações são usados nessas culturas e são pouco usados no Brasil? O público com certeza se atentará mais aos aspectos diferentes e exóticos. Quais seriam esses aspectos relevantes nestas culturas alimentares?

Bom trabalho!

Não pode faltar

Cozinha russa

A abundância de rios, lagos e florestas contribuiu para o surgimento de pratos feitos a partir de peixes, caça, cogumelos e bagas. Nos campos são cultivados diferentes grãos, como centeio, aveia, trigo, cevada, trigo sarraceno e outros. Matéria prima para produzir diferentes tipos de pães.

As sopas são muito comuns principalmente aquelas que são feitas à base de peixe, consideradas tradicionais. A Rússia ao longo do tempo foi influenciada pela culinária da Europa Ocidental, primeiro pela cozinha alemã e depois holandesa e francesa. A aristocracia russa contratou chefs estrangeiros durante algum tempo como tentativa de ocidentalizar os seus modos.

Uma característica peculiar da culinária russa é a abundância de aperitivos. Ao receber convidados deve oferecer todos os tipos de aperitivos: conservas, cogumelos salgados, pickles, arenque. Em uma casa verdadeiramente hospitaleira recebe-se convidados com mesas fartas e com diversos pratos.



Exemplificando

São exemplos de pratos russos: os *kholodets*, uma mistura exótica de gelatina e carnes; a sopa picante *solyanka* e a sopa *okroshka*, versão fria e saudável feita com vegetais; *kulebjaka*, uma massa recheada com vegetais, salmão e arroz; e o frango à *kiev*, um peito de frango recheado e empanado, mundialmente reconhecido.

Acesse o link a seguir que contém esses pratos e outros mais.

Disponível em: <<https://goo.gl/qu6qKm>>. Acesso em: 24 maio 2018.

Borsh

A sopa borsh é tão famosa na Rússia e países da antiga URSS, como o arroz e feijão é aqui no Brasil. Sua cor roxa e vibrante chama atenção, pois a beterraba é seu principal componente. No entanto, pode conter outros itens, vegetais como cenoura, cebola e salsa, aromáticos como o dill (originário do Sul da Rússia), carne e creme azedo. Há muitas versões desta sopa, muitos afirmam que a versão ucraniana é por excelência a mais saborosa. Ela se chama barszcz em polonês. Neste país a sopa é um pouco diferente pois pode ser feita com beterrabas fermentadas, farinha de centeio, pão de centeio e cevada. Algum elemento ácido é comumente adicionado a esta sopa: suco de limão, vinagre e creme azedo. Pode ser servida quente ou fria.

Quadro 3.8 | Receita *borsh*

Borsh	Modo de preparo
10 ml de manteiga 15 g de cebola em brunoise 1 dente de alho em pasta 10 ml de molho inglês	Coloque o creme de leite gelado em uma tigela e bata com um fouet até que o creme adquira consistência próxima a do chantilly. Adicione gotas de limão e sal para temperar o creme. Reserve.

700 g de beterrabas descascadas e cortadas em cubos
80 g de batata grande picada
50 g de cenoura picada
2 folhas de louro
20 ml de suco de 1 limão
1,2 l de caldo de legumes
q.b. de sal
q.b. de pimenta do reino preta
50 g de dill fresco picado
100 ml de creme de leite fresco

Em uma panela aqueça a manteiga e adicione a cebola, refogando por 5 minutos. Em seguida, doure o alho. Acrescente os legumes picados, folhas de louro, algumas folhas de dill e caldo de vegetais. Deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente por um período de 30 a 40 minutos ou até que os legumes estejam bem macios. Depois que os legumes estiverem cozidos, retire a sopa do fogo, misture a metade do suco de limão e o molho inglês e deixe esfriar. Uma vez que a sopa tenha esfriado, processe todo conteúdo até ficar homogêneo. Devolva a sopa ao fogão e aqueça suavemente em fogo baixo. Tempere com sal e pimenta do reino e sirva quente ou gelado em tigelas com um pouco de creme azedo misturado à sopa ou somente por cima. Decore com dill por cima.

Figura 3.8 | *Borsh*



Fonte: <<https://goo.gl/YdhgeG>>. Acesso em: 13 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Beef stroganoff

O stroganoff consiste em pedaços de carne cozidos em um molho a base de cogumelos, cebola e creme de leite. Atualmente, a receita tem algumas variações em muitas partes do mundo. Muitas são elaboradas até mesmo com itens vegetarianos e outros molhos. É um prato delicioso de origem russa. Uma preparação que quase todo mundo conhece, mas poucos sabem como se preparar. Como todos os pratos internacionais, o stroganoff tem sua própria história. A versão mais aceita remonta ao final do século XIX, quando um chef a serviço

do Conde Stroganoff, famoso general russo, criou essa versão em um concurso que pretendia eleger o melhor prato da aristocracia local. Da Rússia esse prato se espalhou para a vizinha China e para os EUA, graças aos fluxos migratórios de cidadãos chineses.

Quadro 3.9 | Receita *beef stroganoff*

Beef stroganoff	Modo de preparo
30 ml de azeite de oliva 70 g de cebola em brunoise 1 dente de alho em brunoise 20 g de manteiga integral 10 g de farinha de trigo 250 g de cogumelos fatiados em juliene 500 g de filé mignon bovino em émincé 20 ml de conhaque 150 g de creme de leite fresco 20 g de mostarda 60 ml de caldo de carne 5 g de salsa cortada finamente	Aqueça 1/3 do azeite em uma frigideira e sue a cebola, em seguida adicione o alho e cozinhe até ficar levemente dourado. Depois adicione a manteiga e os cogumelos. Salteie os cogumelos e cozinhe por cerca de 5 minutos. Tempere e reserve todo conteúdo. Na mesma panela, em fogo alto, adicione o restante do azeite e sele a carne, já empanada com farinha, até que doure bem, flambe com o conhaque. Volte os cogumelos para a panela junto com o creme de leite, a mostarda e o caldo de carne. Cozinhe em fogo médio por cerca de 5 minutos. Finalize com salsa e sirva.w

Figura 3.9 | *Beef stroganoff*



Fonte: <<https://goo.gl/df6AYU>>. Acesso em: 22 maio 2018.

Fonte: Stock <<https://www.istockphoto.com/br/foto/carne-com-arroz-stoganoff-gm156398757-22064969>>

Blinis, creme azedo e ovas.

A supremacia, a delicadeza, a textura e o luxo que vem do verdadeiro caviar do Mar Cáspio não podem ser contestados. Existem

dois grandes países produtores de caviar, Rússia e Irã. As ovas são levemente salgadas após retiradas do ovário, esse processo visa sua preservação. Os europeus gostam de caviar levemente salgado, enquanto os norte-americanos e japoneses preferem uma dose mais alta de sal. Os suíços e franceses são os maiores consumidores de caviar, seguidos pelos americanos, ingleses e japoneses. O caviar de qualidade deve ter uma cor brilhante, cheiro fresco e suave, ovos de tamanho uniforme e sabor levemente salgado. A textura deve ser firme à mordida, não deve ser macia.

Já os *blinis* são pequenas panquecas de origem Russa. Em seu lar russo, eles são parte importante da cultura alimentar desse país. O *blinis* logo se espalhou pela Europa e atravessou o Atlântico em 1800, com a chegada dos judeus russos na América.

Tradicionalmente geleia ou mel eram colocados sobre os *blinis*, mas no século XIX introduziu-se uma nova era para essa massinha. Essas “panquequinhas” começaram a acompanhar uma iguaria nobre. Introduziu-se, desse modo, uma generosa camada dessas luxuosas ovas sobre a panqueca. A dupla caviar e *blinis* acabou elevando o status dessa massinha.

Em muitas ocasiões, o caviar é servido com creme azedo, cebola roxa picada, clara de ovos cozidos, gemas e salsa.



Reflita

As ovas extraídas das fêmeas do esturjão selvagem, originário do Mar Cáspio e do Mar Negro, são tradicionalmente consideradas uma iguaria. No entanto, desde que o esturjão selvagem foi listado como espécie em perigo de extinção em 1998, diferentes tipos de proibições e suspensões de pesca ocorreram, levando a várias controvérsias sobre a legalidade da origem e extração de caviar. Como a demanda mundial por caviar sempre foi maior que a oferta, houve a necessidade da criação desses peixes em fazenda. O preço dessa iguaria varia por volta de R\$ 6.000,00 / 100 g, e deve-se à quantidade limitadíssima de produção anual. Esses preços tendem a aumentar haja vista o aumento da demanda constante. Mas será que a substituição de ovas de esturjão por outras espécies poderia contrabalancear os valores do caviar ou a iguaria é insubstituível?

Blinis, creme azedo e ovas

Blinis

120 g farinha de trigo
200 g leite integral
5 g fermento biológico seco
15 g açúcar refinado
20 g manteiga integral
10 ml de óleo de manteiga clarificada
q.b. de sal

Ovas e creme azedo

100 g de ovas de capelin
5 g de salsa picada finamente
100 ml de creme de leite fresco
5 ml de suco de limão

Blinis

Peneire o sal, açúcar e a farinha e reserve. Leve o leite e a manteiga ao fogo e aqueça até 30 °C, adicione o fermento biológico. Bata a gema até adquirir consistência levemente aerada, junte ao leite e manteiga. Misture os líquidos aos secos e deixe descansar por 30 minutos. Depois de fermentado, bata as claras em ponto de neve. Acrescente à mistura. Cubra e deixe crescer novamente por mais 15 minutos. Frite os *blinis* (formato de pequenas panquecas de 3 cm de diâmetro) dos dois lados até ficar dourado. Use manteiga clarificada.

Creme azedo

Bata o creme de leite em picos médios. Tempere com suco de limão e sal.
Finalização: sirva sobre o blinis, o creme azedo e as ovas.

Figura 3.10 | *Blinis*, creme azedo e ovas



Fonte: <<https://goo.gl/87SHJH>>. Acesso em: 19 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Cozinha inglesa

É descrita frequentemente como uma cozinha sem autenticidade e imaginação, ela contém alguns pratos emblemáticos como o *fish and chips* (peixe e batatas fritas). Moldada pelo seu clima, geografia e

história, a gastronomia anglo-saxônica absorveu a influência cultural de seus vizinhos e daqueles que vieram se instalar nessas terras.

O café da manhã é provavelmente a refeição que mais difere, sendo tradicionalmente consumidos torradas com marmelada, mingau de farinha de aveia (mingau), ou um pequeno almoço com salsicha, bacon, pratos de ovos, cogumelos grelhados e feijão (cozido feijão), ou mesmo morcela. O almoço geralmente consiste em uma refeição bem simples: sanduíche pequeno comido rapidamente.

Na hora do chá da tarde pode-se desfrutar de bolos, sanduíches de pepino e canapés acompanhados por chá preto servido com leite. Originalmente, a "hora do chá" acontecia entre as mulheres de classe média recebendo seus amigos no final da tarde para tomar uma xícara de chá e um lanche. O chá é a bebida preferida dos ingleses.

O jantar, também chamado de "ceia", é servido relativamente cedo e geralmente contém carne (assada ou cozida) acompanhada de batatas e vegetais locais, como cenoura, repolho verde ou ervilhas.



Pesquise mais

Entenda mais sobre o típico café da manhã inglês no link a seguir.

Disponível em <<https://goo.gl/qAmFrk>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

Wellington beef

O filé Wellington ou *beef Wellington* é um tradicional prato inglês que confirma a longa tradição dos ingleses em fazer grandes pratos compostos de carne assada. Ele se assemelha ao prato francês de filet de *bœuf* em *Croûte*. Basicamente a versão inglesa consiste em um belo pedaço de filé mignon rosado envolto por camadas: a mais interna composta de uma base de cogumelos ou *foie gras*, a intermediária de presunto cru e a mais externa de uma massa folhada, crocante e dourada. A combinação do filé com esses itens o envolvendo não são típicas da cozinha brasileira, mesmo porque a massa folhada não é um elemento muito usado na nossa cultura.

<p>Wellington <i>beef</i></p> <p>1,2 kg de filé mignon 800 g cogumelos Paris frescos 10 fatias de presunto cru 50 g de mostarda dijon 600 g de massa folhada 2 gemas de ovo 2 dentes de alho espremidos q,b. de tomilho fresco q,b. de sal q,b. de pimenta</p>	<p>Modo de preparo</p> <p>Corte os cogumelos em quatro e salteie com alho em uma frigideira. Em seguida processe a mistura até formar um purê. Seque o purê em uma panela até que toda a mistura fique sem excesso de água. Tempere com tomilho, sal e pimenta. Reserve.</p> <p>Tempere o filé já limpo com sal e pimenta e sele bem em todos lados. Tire-o da panela e cubra com a mostarda dijon. Reserve.</p> <p>Montagem</p> <p>Em uma superfície lisa abra o plástico filme, disponha o presunto cru, espalhe a mistura de cogumelo por cima do presunto. Forme uma camada de 0,5 cm com a mistura e coloque o filé sob esta pasta. Enrole o presunto, os cogumelos e o filé juntos em formato cilíndrico. Refrigere por uma hora</p> <p>Coloque a massa folhada em uma superfície lisa. Ela deve estar no tamanho que seja suficiente para cobrir a carne. Retire a carne do refrigerador e também o filme plástico que revestia o preparo. Disponha no meio da massa aberta a carne com os cogumelos e o presunto. Enrole a carne na massa folhada formando um novo cilindro. Resfrie novamente o preparo por 40 minutos. Pincele a gema de ovo batida por cima da massa.</p> <p>Pré-aqueça o forno a 200 °C e asse por 40 minutos, dependendo do ponto que você quiser. Descanse a carne por 10 minutos fora do forno antes de cortar e fazer o serviço.</p>
---	--

Figura 3.11 | Wellington *beef*



Fonte: <<https://goo.gl/5JZ6ME>>. Acesso em: 17 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Esta seção certamente ajudou os roteiristas do programa culinário de televisão. Eles se basearam nas técnicas, ingredientes e cultura alimentar da Rússia e Inglaterra, abordados neste trabalho, para continuarem a programar a viagem do apresentador-chef à Europa.

Vamos retomar a seguir a descrição de alguns produtos muito usados nessas regiões e poucos usados no Brasil.

O filé Wellington ou beef Wellington, típico da Inglaterra, consiste em um belo pedaço de filé mignon rosado envolto por camadas: a mais interna composta de uma base de cogumelos ou foie gras, a intermediária de presunto cru e a mais externa de uma massa folhada, crocante e dourada. A combinação do filé com esses itens o envolvendo não são típicas da cozinha brasileira, mesmo porque a massa folhada não é um elemento muito usado na nossa cultura.

A sopa borsh é muita famosa na Rússia e países da antiga URSS, sua cor roxa e vibrante chama atenção, pois a beterraba é sua principal componente. No entanto, os brasileiros não usam a beterraba para produzir sopas, assim como o dill, e o creme azedo também não são elementos nossos. Essa sopa provavelmente seria inusitada para os telespectadores que estivessem acompanhando essa viagem, tal fato acabaria sendo positivo pois se alcançaria o objetivo deste roteiro, isso é, mostrar pratos exóticos e fora da realidade brasileira.

A supremacia, a delicadeza, a textura e o luxo do verdadeiro caviar do Mar Cáspio não podem ser contestados. Existem dois grandes países produtores de caviar, Rússia e Irã. As ovas são levemente salgadas após retiradas do animal, esse processo visa sua preservação. Os europeus gostam de caviar levemente salgado, enquanto os norte-americanos e japoneses preferem uma dose mais alta de sal. Essa iguaria, provavelmente chamaria atenção dos telespectadores que acompanham a viagem, pois ela custa em torno de R\$ 6.000,00 / 100 g e não é muito conhecida e apreciada por nós brasileiros.

Todos os pratos mencionados anteriormente são exemplos de como as culturas alimentares desses dois países são reconhecidas fora de seus limites geográficos por alguns ingredientes chaves

(creme azedo e beterraba, por exemplo), técnicas consolidadas (como cura das ovas/ caviar) e combinações inusitadas para nós, brasileiros (como a massa folhada e o filé). Além, é claro, do alto custo de algumas iguarias que são impensáveis e fora do alcance para a maioria da população do nosso país.

Avançando na prática

Uma degustação de caviar

Descrição da situação-problema

Você é chef e está organizando uma recepção para um pequeno e exclusivo grupo, que chegará depois de amanhã no hotel. Quais seriam as características de um bom caviar a ser servido? Quais seriam os possíveis acompanhamentos?

Resolução da situação-problema

O caviar de qualidade deve ter uma cor brilhante, cheiro fresco e suave, ovos de tamanho uniforme e sabor levemente salgado. Quando mordido, sua textura deve ser firme e não macia. Em muitas ocasiões, o caviar é servido com creme azedo, cebola roxa picada, clara de ovos cozidos, gemas e salsa.

Faça valer a pena

1. O stroganoff consiste em pedaços de carne cozidos em um molho à base de cogumelos, cebola e creme de leite. Atualmente, a receita tem algumas variações em muitas partes do mundo. Muitas são elaboradas até mesmo com itens vegetarianos e outros molhos. Trata-se de uma preparação que quase todo mundo conhece, mas poucos sabem como se preparar. Como todos os pratos internacionais, o stroganoff tem sua própria história.

Sobre a origem do stroganoff pode-se afirmar que:

- Trata-se de um prato inglês.
- Trata-se de um prato ucraniano.
- Trata-se de um prato brasileiro.

- d) Trata-se de um prato russo.
- e) Trata-se de um prato francês.

2. A sopa borsch é muito famosa em uma determinada região. Sua cor roxa e vibrante chama atenção, pois a beterraba é sua principal componente. No entanto, pode conter outros itens: vegetais como cenoura, cebola e salsa, aromáticos como o dill, carne e creme azedo. Ela se chama barszcz, em polonês. Nesse país a sopa é um pouco diferente, pois pode ser feita com beterrabas fermentadas, farinha de centeio, pão de centeio e cevada.

Sobre a borsch é correto afirmar que:

- a) Deve ser consumida estritamente fria.
- b) Deve ser consumida estritamente quente.
- c) Elementos ácidos não fazem parte da sopa.
- d) A beterraba da borsch pode ser substituída totalmente por outros vegetais sem descaracterizar a sopa.
- e) Pode ser consumida quente ou fria.

3.

(...)Você sabe o que é caviar?
Nunca vi, nem comi, eu só ouço falar
Mas você sabe o que é caviar?
Nunca vi, nem comi, eu só ouço falar(...)
(DINIZ, 2004)



Composição: Barbeirinho Do Jacarezinho / Marcos Diniz
Cantor: Zeca Pagodinho

Sobre caviar é correto afirmar que:

- a) Somente a Rússia produz caviar.
- b) Somente Irã produz caviar.
- c) Caviar não é considerado um produto de luxo.
- d) O gosto do caviar é levemente salgado.
- e) O caviar de qualidade tem aparência opaca.

Seção 3.3

Norte da Europa e Escandinávia

Diálogo aberto

Caro aluno, continuaremos a estudar a gastronomia europeia. Nas seções anteriores o foco foi na gastronomia da Itália, França, Inglaterra, Alemanha e Países do Leste europeu. Nesta seção focaremos nos países Nórdicos. É muito curioso que um dos melhores restaurantes do mundo de hoje se encontre nesta região. O Noma fica na Dinamarca, no porto de Copenhague, no térreo de um armazém do século XVIII. O estabelecimento tem filas de espera de, no mínimo, três meses e sagrou-se diversas vezes como o melhor restaurante do mundo. De modo geral, pouco sabemos sobre a cozinha desta região, por isso apresentamos esta região agora e esperamos que ao final desta seção você aprenda um pouco mais dos pratos, técnicas e produtos destes países.

Nesta última seção você completará o planejamento que está realizando junto a sua equipe. Vocês começaram desde a primeira seção desta unidade a programar a viagem do apresentador-chef para Europa. A última parte do roteiro será filmada no Norte da Europa e na Escandinávia. Toda equipe está muito interessada em algumas técnicas de preservação de alimentos utilizadas por estes povos. Alguns alimentos são conservados por técnicas específicas que aumentam o tempo de vida deles. Isto permite que eles sejam guardados em tempos de abundância de determinado item para serem consumidos em épocas de escassez. Quais são essas principais técnicas? Quais alimentos são mais utilizados nessas técnicas? Outros povos consomem esses alimentos produzidos pelos escandinavos?

No final desta unidade você será capaz de executar produções como o Chucrute, Wellington beef e sobremesa com frutas do Norte.

Fique comigo em mais esse empolgante desafio!

Bom trabalho!

Introdução à cozinha do Norte da Europa e Escandinávia

A Escandinávia é uma península no Norte da Europa ocupada pela Noruega e Suécia. A Dinamarca também é, geralmente, considerada parte da Escandinávia por causa de seus laços históricos, políticos e culturais com a Noruega e a Suécia. Esses três países fazem parte dos países nórdicos, que também incluem a Finlândia e a Islândia. Muitos desses povos são descendentes dos vikings.

Alimentos conservados são muito comuns e incluem peixe curados, secos, defumados ou em conserva; frutos secos e compotas. Frutas e legumes frescos só estão disponíveis em alguns meses do ano. Diante disso, são secos e armazenados para os meses de outono e inverno. Morangos, mirtilos e framboesas são abundantes no verão. As batatas são um importante alimento básico da dieta, um dos principais carboidratos desses povos.

Outros alimentos básicos incluem peixe, frutos do mar, carne de carneiro, queijo, repolho, maçãs, cebolas, frutas vermelhas, nozes e pão, que é frequentemente feito com centeio.

Os escandinavos comem refeições simples e saudáveis, eles geralmente fazem três refeições por dia. O café da manhã geralmente inclui pão ou mingau de aveia, frutas, ovos, queijo, arenque ou batatas. Sopa de frutas é um item de café da manhã popular no inverno e é coberto com creme e servido com pão.

No almoço, come-se pão, manteiga e sanduíches abertos com garfo e faca. O pão com manteiga é coberto com itens como salsicha, arenque, salmão curado, salmão defumado, batata cozida, queijo e tomate. Tais sanduíches também são servidos como lanche no final da tarde ou na hora de dormir. O jantar costuma ter vários pratos, incluindo aperitivos, sopas, entradas, legumes e sobremesas. Sopas, sobretudo, são itens de jantar populares no inverno.

Gravad lax

O gravad lax é a técnica de curar o salmão dos países nórdicos e remete à época em que os pescadores preservavam parte de sua pesca, salgando o peixe e depois o enterrando na areia da praia. O

sal e a baixa temperatura desses países conservavam os pescados por mais tempo, além de fermentá-los. Essa técnica confere sabor característico ao salmão e também altera a textura.



Assimile

Gravad lax x salmão defumado

A tradicional técnica nórdica de cura do *gravad lax* tem como constante a presença de três ingredientes chave: sal, açúcar e grande quantidade de endro dill. Algumas variações incluem bagas de zimbro, *aquavit* e vodka.

Outra técnica muito comum e confundida com a técnica do *gravad lax* é a técnica de salmão defumado. Esta consiste em expor o salmão à fumaça proveniente de madeiras aromáticas. A técnica de defumação tem como base desidratar o salmão e concentrar sabores, mas essa técnica, ao contrário do *gravad lax*, não contém aromáticos típicos dos países nórdicos como o dill.

Quadro 3.12 | Receita *beef stroganoff*

<i>Gravad lax</i>	Modo de preparo
1 de filé fresco de salmão com pele (3 a 4 Kg) 15 g de sal refinado 20 g de sal grosso 30 g de açúcar refinado 150 g de dill fresco 300 ml de creme de leite fresco 1 limão q.b. de sal 20 fatias de pão multigrãos	Monte uma estrutura para curar o salmão: por cima de uma assadeira (padrão GN) coloque uma grade ou uma assadeira vazada (com furos) para drenar o líquido proveniente da técnica de cura. Coloque o salmão com a pele para baixo em cima da grade e polvilhe o sal, o açúcar e o sal grosso. Sobre o lado da carne adicione o dill fresco e a pimenta. Passe um filme plástico, envolvendo o salmão e o recipiente. Coloque um peso sobre o peixe e deixe refrigerado por sete dias na geladeira. Depois do tempo de cura, sirva o salmão em camadas bem finas com as fatias de pão e creme azedo. Para o creme azedo Coloque o creme de leite gelado em uma tigela e bata com um fouet até que o creme adquira consistência próxima a do chantilly. Adicione gotas de limão e sal para temperar o creme

Figura 3.12 | *Gravad lax*



Fonte: iStock.

Fonte: elaborado pelo autor.

Cozidos escandinavos de peixes

Cozidos, ensopados e sopas à base de pescados são muito comuns no Norte da Europa. Esses pratos podem ter textura mais aveludada e espessa ou mais leves e básicas. A alimentação desses povos, desde os vikings, intercalava proteínas, como porcos e carneiros, e pescados, afinal esses povos tem grande vocação para a pesca. A qualidade do sabor desses deliciosos cozidos à base de frutos do mar está relacionada à preparação de fundos e caldos caseiros à base de peixes e frutos do mar frescos e com ingredientes aromáticos locais.

Quadro 3.13 | Receita cozido sueco de pescados e vegetais

Cozido sueco de pescados e vegetais

1 l de fundo de frutos do mar
10 g de manteiga integral
120 ml de vinho branco
200 g de funcho cortado em cubos grandes
200 g de cebola cortada em cubos grandes
200 g de cenoura cortadas em cubos grandes
20 g de extrato de tomate
2 dentes de alho
5 g de semente de erva doce
5 g de semente de erva doce
8 mexilhões frescos
8 camarões 25/1 frescos e limpos

Modo de preparo

Em uma panela grande aqueça a manteiga e salteie os vegetais, o alho e a semente de erva doce. Adicione o extrato de tomate à mistura e faça a pinçage. Deglaceie com o vinho branco. Junte o fundo de frutos do mar e o creme de leite e deixe a mistura cozinhar tampada até que os legumes estejam cozidos e firmes. Adicione os pescados e deixe que eles cozinhem nesse caldo até que estejam no ponto desejado. Tempere com sal, pimenta do reino branca e dill fresco. Sirva quente com pão e creme azedo (opcional).

300 g de filé de peixe branco (sem espinho/ carne firme) cortados em cubos grandes.

q.b. de pimenta branca

q.b. de sal

q.b. de dill

5 fatias de pão de centeio

Figura 3.13 | Cozido sueco de pescados e vegetais



Fonte: <<https://goo.gl/9TyvZa>>. Acesso em: 29 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Pesquise mais

Veja mais sobre pratos exótico com peixes da culinária nórdica no link a seguir:

Disponível em: <<https://goo.gl/Y9vFqV>>. Acesso em: 12 jun. 2018.

Quadro 3.14 | Receita norueguesa de sopa de peixe

Sopa de peixe norueguesa

1 l de fundo de peixe

200 g filé de hadoque

80 g de cenoura em cubos pequenos

80 g de salsão em cubos pequenos

40 g de manteiga

40 g de farinha de trigo

2 gema de ovo

100 ml de creme de leite

q.b. de pimenta caiena

q.b. de sal

q.b. de limão

Modo de preparo

Em uma panela média, derreta a manteiga, misture a farinha e cozinhe a mistura em fogo brando por cinco minutos. Adicione o fundo de peixe, a cenoura e o salsão. Deixe a mistura cozinhar para espessar e perder o gosto da farinha. Assim que a mistura atingir o nappé leve, corte o peixe em cubos e o adicione à panela. Faça o Liaison misturando as gemas com o creme de leite. Faça a temperagem e volte a mistura para o fogo, mexendo até engrossar. Ajuste o sabor com gotas de limão, pimenta caiena e sal. Finalize com a salsinha.

Figura 3.14 | Sopa de peixe norueguesa



Fonte: <<https://goo.gl/krW7MQ>>. Acesso em: 29 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Sobremesas com frutas do Norte

Os verões escandinavos são muito valorizados por esses povos. São famosos pelos dias longos e o sol da meia-noite. Os gostos dessa estação são representados muitas vezes por frutos silvestres e sazonais. Eles amadurecem durante o início do verão até o final do outono e são uma parte importante da culinária nórdica.

Quadro 3.15 | Receita de torta de mirtilo

Torta de mirtilo	Modo de preparo
<p>Massa</p> <p>375 g açúcar 250 g farinha de trigo 150 g de manteiga 1 ovo 3 g de fermento químico em pó 3 g de sal 10 g de farinha de trigo para polvilhar</p> <p>Creme de amêndoas</p> <p>100 g de manteiga 100 g de açúcar 100 g de farinha de amêndoas 300 g de Mirtilo</p>	<p>Para a massa</p> <p>Em uma batedeira, bata a manteiga e o açúcar até obter um ponto consistente (equivalente a uma pomada). Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo, o sal, o fermento e, por último, o ovo, batendo sempre em velocidade baixa. Reserve a massa na geladeira.</p> <p>Para o creme de amêndoas</p> <p>Bata a manteiga e o açúcar na batedeira até a mistura ficar cremosa. Em seguida, adicione, aos poucos e batendo sempre, a farinha de amêndoas e, por último, os ovos. Misture até obter o ponto cremoso. Reserve.</p>

Montagem da torta

Retire a massa da geladeira. Polvilhe uma superfície lisa com farinha de trigo e abra a massa com um rolo. Forre a fôrma com a massa e leve ao forno preaquecido a 170 °C por cerca de cinco minutos. Retire do forno e despeje todo o creme de amêndoas por cima da massa. Leve novamente ao forno a 170 °C e deixe por cerca de dez minutos ou até que a massa fique dourada e o recheio com uma consistência firme. Retire do forno, deixe esfriar e, em seguida, espalhe o mirtilo por cima.

Figura 3.15 | Torta de mirtilo



Fonte: iStock.

Fonte: elaborado pelo autor.



Exemplificando

As frutas nórdicas podem ser servidas frescas ou como geleias, sucos, tortas e bolos. Uma das maiores alegrias da caminhada na floresta nórdica durante os meses de verão é, sem dúvida, a colheita de frutos silvestres. São exemplos deles os morangos, mirtilos (bem pequenos e roxos), framboesas, lingonberries, redcurrants, blackcurrants e outras.

Na Figura 3.16 estão exemplificadas as frutas nórdicas.

Figura 3.16 | (A) Morangos; (B) Mirtilos; (C) Framboesas; (D) Lingonberries; (E) Redcurrants; (F) Blackcurrants





Fonte: adaptada de iStock.

Quadro 3.16 | Receita de sopa de frutas sueca

Sopa de frutas sueca

50 g de damascos desidratados
 30 g de maçãs desidratados
 30 g de pêssegos desidratados
 30 g de ameixas secas sem semente
 200 ml de suco de pêssego
 80 ml de água
 q.b. de zestes de laranja ralada
 100 g de morangos frescos ou congelados
 100 g de framboesas frescas ou congeladas
 50 g de amêndoas laminadas e torradas

Modo de preparo

Corte todas as frutas desidratadas em cubos médios e coloque junto ao suco de pêssego, zestes de laranja e água. Deixe a mistura hidratando por duas horas. Corte as demais frutas e adicione a preparação. Caso as frutas vermelhas estiverem congeladas, descongele-as na véspera. Sirva com as amêndoas laminadas por cima.

Figura 3.17 | Sopa de frutas sueca



Fonte: <<https://goo.gl/7kP9wQ>>. Acesso em : 3 jun. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Preparações com bacalhau

O peixe é um alimento importante na dieta dos países nórdicos. A região da Escandinávia é a que mais fornece peixe na Europa. A Suécia

é famosa pelo seu lagostim, a Dinamarca pelas ostras e a Noruega pelas lagostas e camarões. Peixes defumados, como arenque, cavala, bacalhau, salmão e enguia são produzidos comercialmente tanto para o mercado interno quanto para exportação. O bacalhau é outra técnica tradicional que destaca essa região. Algumas preparações de Natal da Noruega e da Suécia incluem o bacalhau servido com gordura de porco e bacon.

O bacalhau é um peixe de carne branca, com praticamente nenhuma gordura, bastante colágeno das espécies *Gadus Morhua* (Atlântico Norte) e *Gadus Macrocephalus* (Pacífico). Ele é conservado pelas técnicas de salga e secagem que modificam seu sabor e textura. Os demais peixes que não pertencem à espécie referida, quando salgados e secos, deverão receber a designação "pescado salgado seco".

Devido às propriedades nutricionais e aos métodos de conservação, um mercado internacional de bacalhau foi estabelecido e consolidado. O bacalhau de maior valor, *Gadus Morhua*, é capturado em particular pelos países do Norte e comercializado para demais países. O principal consumidor mundial de bacalhau é Portugal, mas o mundo todo aprecia essa iguaria, inclusive nós, brasileiros, em datas festivas.

Quadro 3.17 | Receita norueguesa de sopa de peixe

Bacalhau com espinafre	Modo de preparo
600 g de lombo de bacalhau dessalgado 100 g de cebola com corte em Juliene 150 g de cogumelos paris frescos fatiados 250 g de espinafres 30 g de pinolis 2 dentes de alho fatiado 20 ml de azeite extra virgem 200 ml de creme de leite fresco 200 ml de fundo de peixe 60 ml de vinho branco seco 100 g de queijo parmesão ralado q.b. de sal q.b. de pimenta do reino branca 2 dentes de alho finamente picado 1 limão siciliano	Reduza à metade o creme de leite, o fundo de peixes e o vinho branco em uma panela pequena. Reserve. Em uma frigideira aqueça o azeite e salteie as cebolas e os cogumelos até ficarem macios. Adicione o alho e deixe que ele desprenda seu aroma. Em seguida entre com os espinafres e salteie rapidamente. Tempere com sal e pimenta. Espalhe a mistura preparada na frigideira em uma travessa, de modo a formar uma cama. Disponha o bacalhau por cima dessa cama. Despeje a redução sobre o peixe e finalize com queijo parmesão e os pinolis. Asse em forno quente por aproximadamente 15 minutos/ 220 °C ou até que o bacalhau esteja cozido.

Figura 3.18 | Receita de bacalhau com espinafre



Fonte: <<https://goo.gl/JLT1qW>>. Acesso em: 29 maio 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Refleta

Quando nos referimos ao bacalhau, o *Gadus Morhua* (Atlântico Norte) e o *Gadus Macrocephalus* (Pacífico) são os autênticos de sabor e textura. Os demais peixes, que não são dessa espécie, deveriam receber o nome de "pescado salgado seco". E no Brasil? Existe alguma espécie muito comum de peixes salgados e frescos que faz parte da nossa cultura alimentar?

Quadro 3.18 | Receita Bacalhau, bacon e guisado de cenoura e batata

Bacalhau, bacon e guisado de cenoura e batata

0,5 l de água

350 g de lombo de bacalhau cortados em tranches pequenos

80 g de bacon em fatias finas

Guisado de cenoura e batata

350 ml de creme de leite fresco

200 g de cenoura em rodela

300 g de batatas em cubos

q.b. de sal

Modo de preparo

Frite o bacon em fatias até que fique bem crocante. Guise os vegetais no creme de leite. Cozinhe o bacalhau em água fervente com sal por aproximadamente 10 minutos ou até que eles estiverem soltando em lascas. Faça a montagem, colocando no mesmo prato o guisado, o bacalhau e as fatias de bacon por cima.

Figura 3.19 | Bacalhau, bacon e guisado de cenoura e batata.



Fonte: <<https://goo.gl/eEbfnc>>. Acesso em: 10 jun. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Vamos agora fazer essas receitas e degustá-las!

Sem medo de errar

Depois de estudar mais sobre alguns alimentos dos países nórdicos a equipe do programa de televisão percebeu técnicas peculiares de conservação de pescados dessas regiões. Todas elas serão gravadas no Norte da Europa e na Escandinávia. A equipe de redação coletou informações muito interessantes sobre técnicas de preservação de alimentos utilizadas por esses povos. Alguns alimentos são conservados por técnicas específicas que aumentam o tempo de vida deles. Isso permite que eles sejam guardados em tempos de abundância de determinado item para serem consumidos em épocas de escassez.

O *gravad lax*, modo de curar o salmão dos países nórdicos, remete à época em que os pescadores preservavam parte de sua pesca, salgando o peixe e depois o enterrando na areia da praia. O sal e a baixa temperatura desses países conservavam os pescados por mais tempo, além de fermentá-los. Essa técnica confere sabor característico ao salmão e também altera a textura. É uma técnica famosa na gastronomia mundial e muitas cozinhas ao redor do mundo a usam atualmente.

Outras técnicas bem famosas nesses países são a salga e secagem do bacalhau. Elas modificam o sabor e textura desse peixe. Aliás, a

espécie própria para realizar esse processo são as espécies *Gadus Morhua* (Atlântico Norte) e *Gadus Macrocephalus* (Pacífico). Esses são pescados de carne branca com praticamente nenhuma gordura e bastante colágeno. Os demais peixes, que não pertencem à espécie referida, quando salgados e secos, deverão receber a designação "pescado salgado seco". Devido às propriedades nutricionais e aos métodos de conservação, um mercado internacional de bacalhau foi estabelecido e consolidado. O bacalhau de maior valor, *Gadus Morhua*, é capturado em particular pelos países do Norte e comercializado para demais países. O principal consumidor mundial de bacalhau é Portugal, mas o mundo todo aprecia essa iguaria, inclusive nós, brasileiros, em datas festivas.

E, agora, depois de todos os ensinamentos da Unidade 3, você está apto a executar produções como o Chucrute, Wellington beef e sobremesa com frutas do Norte.

Avançando na prática

Bacalhau peixes e técnicas

Descrição da situação-problema

O restaurante português do senhor Manuel orgulha-se de servir aos clientes o legítimo bacalhau. Diante de tantos tipos de peixes vendidos como bacalhau no mercado, o dono do restaurante resolve escrever um texto na primeira página do cardápio definindo bacalhau aos clientes. Ele acredita que isso pode agregar valor aos pratos vendidos em seu restaurante. Como o Sr. Manuel poderia informar seus clientes das diferenças entre o verdadeiro bacalhau e os demais peixes? Ajude o proprietário explicando para os clientes sobre o "verdadeiro bacalhau".

Resolução da situação-problema

O bacalhau é um peixe de carne branca, com bastante colágeno e praticamente nenhuma gordura. Neste restaurante utilizamos somente as espécies *Gadus Morhua* (Atlântico Norte) e *Gadus Macrocephalus* (Pacífico). Essas são as espécies próprias para as técnicas de conservação de salga e secagem que modificam seu sabor e textura. Os demais peixes, que não pertencem à espécie referida, quando salgados e

secos deverão receber a designação "peixe salgado seco". Devido às propriedades nutricionais e aos métodos de conservação, um mercado internacional de bacalhau foi estabelecido e consolidado. O bacalhau de maior valor, *Gadus Morhua*, é capturado em particular pelos países do Norte e comercializado para demais países. Garantimos que no nosso restaurante você vai encontrar somente esses dois tipos!

Bom apetite!

Faça valer a pena

1. A Escandinávia é uma península no Norte da Europa ocupada pela Noruega e Suécia. A Dinamarca também é geralmente considerada parte da Escandinávia por causa de seus laços históricos, políticos e culturais com a Noruega e a Suécia. Esses três países também fazem parte dos países nórdicos, que também incluem a Finlândia e a Islândia. Muitos desses povos são descendentes dos vikings, portanto, continuam a comer como faziam os seus ancestrais.

A gastronomia dessa região se caracteriza pela:

- a) Grande inclusão da manga e do coco.
- b) Grandes plantações de oliveiras e consequente uso de azeite.
- c) Abrangente influência do clima tropical quente e úmido.
- d) Ausência de frutos do mar.
- e) Apurada técnica de preparo do bacalhau.

2.



Gravad lax ou gravlax (em Sueco, "salmão enterrado"), raved laks em Dinamarquês, gravlaks em Norueguês, graavilohi em Finlandês, e graflax em Islandês, é uma especialidade culinária escandinava, também difundida em outros países, feita de salmão cru marinado durante alguns dias em uma mistura de sal grosso, açúcar e endro dill. O peixe é servido cortado às fatias, mais finamente do que o sashimi japonês. O gravlax surgiu na Idade Média, como uma forma de conservação do peixe, usada pelos pescadores da Península Escandinava, que salgavam e enterravam o salmão na praia, acima da linha da maré alta, deixando-o fermentar nas areias geladas. (SER, 2016)

Sobre o gravad lax, podemos afirmar que :

- a) É uma técnica de defumação do salmão.
- b) É uma técnica que tem como objetivo diminuir a vida útil do salmão.
- c) É uma técnica cujo único objetivo é fermentar o salmão.
- d) É uma técnica de cura do salmão.
- e) É uma técnica de salmão ensopado.

3. A gastronomia nórdica não é apenas uma viagem a tempos antigos. Essa é uma cozinha cheia de promessas: produtos frescos, sazonais e bastante locais, como carne de caça, peixes, cevada, centeio e queijos frescos. A vitalidade da cozinha desses países é evidente quando percebemos o desempenho do Noma, na Dinamarca, um restaurante liderado pelo chef René Redzepi. O estabelecimento tem filas de espera de no mínimo três meses e foi consagrado como o melhor restaurante do mundo em 2010, 2011, 2012 e 2014. O mundo sabe o que pode a nova cozinha escandinava.

Quando analisamos fatores relevantes da cozinha escandinava percebemos que:

- a) É comum o hábito de usar carne bovina em detrimento de outras proteínas.
- b) É comum o hábito de se comer arroz em todas as refeições.
- c) É comum o hábito de comer arenque no café da manhã.
- d) É comum o hábito de comer sopa de frutas com mel e açaí.
- e) É comum o hábito de produzir embutidos e consumi-los com chucrute.

Referências

- BORGO, L. A. **Alquimia dos Alimentos**. São Paulo: Ed. Senac, 2007.
- DUMAS, A. **Grande dicionário de culinária**. São Paulo: Jorge Zahar, 2009.
- GRABOLLE, H. **Cozinha Alemã**. São Paulo: editora Senac, 2013.
- HERBST, S. **Food Lovers Companion**. NY: Hauppauge, 2001.
- INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef Profissional**. São Paulo: Ed. Senac, 2009.
- JACAREZINHO, B. do; DINIZ, M. **Você sabe o que é caviar?** Interprete: Zeca Pagodinho. Cidade: Sony/ATV Music Publishing LLC, Universal Music Publishing Group, 2002.
- LABENSKY, S.; HAUSE, A. M. **On cooking: techniques from expert chefs**. New Jersey: Prentice Hall, 1999.
- LAROUSSE EDITORIAL. **Larousse da Cozinha do Mundo**. São Paulo: Larousse do Brasil, 2006.
- LEAL, M. L. de M. S. **A história da gastronomia**. Rio de Janeiro: Sena, 2005.
- MONTANARI, M. **Comida como cultura**. São Paulo: Senac, 2008.
- SER cozinha contemporânea. **Gravlox**. 6 maio 2016. Disponível em: <<https://goo.gl/EpgyGZ>>. Acesso em: 24 jun. 2018.
- THIS, H. **Um cientista na cozinha**. São Paulo: Ática, 1999.
- TOUSSAINT-SAMAT, M. **História Natural y Moral de los Alimentos**. Madrid: Alianza Editorial, 1991.

Cozinha Mediterrânea

Convite ao estudo

Caro aluno, foram muitas as culturas alimentares visitadas por nós até agora. Passamos por diversas regiões e sabores. Começamos pelas Américas, seguimos para Europa, primeiro estudando países mais convencionais e depois outros menos conhecidos. Percebemos as muitas identidades destas localidades. Você provavelmente já elegeu alguns ingredientes, receitas e pratos como preferidos. Outros pratos não foram tão apreciados, pois podem ter apresentado aspectos de algo que está totalmente fora da sua realidade. O importante, nesta caminhada, foi aumentar seus conhecimentos sobre técnicas e culturas da gastronomia com as quais você precisa ter contato na sua formação de base.

Nesta unidade, entraremos em contato com pratos saborosos, repletos de alimentos frescos, perfumados, bonitos e também muito saudáveis. O Mar Mediterrâneo é uma grande massa de água localizada entre a Europa, África e Ásia. Devido à grande dimensão e localização central do Mediterrâneo, ele faz fronteira com 21 países em três continentes, sendo alguns deles muito relevantes para a gastronomia. Este será nosso objeto de estudo daqui em diante. A Europa tem a maioria das nações com litoral ao longo do Mar Mediterrâneo. Destacam-se na gastronomia países europeus que fazem parte desta região, como a França, a Grécia, a Itália e a Espanha. Outros territórios que compõem os países fronteiriços ao mediterrâneo são aqueles que estão no Norte da África, como a Argélia, Egito, Marrocos e Tunísia. Mais a leste, rumo ao continente asiático, temos o Líbano, a Síria, a Turquia e Israel.

Você provavelmente já ouviu falar em algum prato da cozinha grega ou libanesa. Há também pratos da cozinha espanhola, como

a *paella* e as *tapas*, que muitos já conhecem. Indo da Espanha para Portugal, acontece o mesmo, temos muitas influências que nossos colonizadores deixaram no Brasil e já temos contato com muitos pratos deste país. Apesar de Portugal não estar no mediterrâneo, o incluímos aqui pela proximidade com a Espanha e por estar no bloco da Península Ibérica.

Estudando esta unidade, poderemos ajudar Henrique a resolver algumas questões. Veja a situação que ele está vivenciando: Henrique foi comissário de bordo durante 6 anos e, durante este tempo, ele trabalhou para uma companhia aérea que voava para muitos países do mediterrâneo. Os trechos mais frequentes que ele fazia eram Grécia, Líbano, Síria e Espanha. Era muito comum fazer escalas em Portugal também. Durante essas viagens, ele teve oportunidade de experimentar pratos desta região, o que aconteceu diversas vezes. Ele virou fã da culinária destes países e sua paixão pela gastronomia falou mais alto, encorajando-o a migrar de carreira. Agora ele abandonou os aviões e viagens e está finalizando o curso de gastronomia. Ele pretende abrir um restaurante que sirva os pratos que ele tanto gosta e, para isso, conta com sua vasta referência, acumulada ao longo de suas viagens. Ele está fazendo o plano de negócio e um dos itens estratégicos é subdividir a identidade do restaurante em 3: Cozinha Grega e do Oriente Médio; Cozinha Espanhola; Cozinha Portuguesa. Todas essas partes serão muito bem estudadas. Henrique quer agora saber quais seriam os pratos que não poderiam faltar em seu restaurante, referentes a cada uma dessas três sub-regiões selecionadas. Quais ingredientes de cada região seriam indispensáveis?

Nesse sentido, ao final desta unidade, esperamos que você esteja apto para executar pratos como *tzatziki*, *paella* e bacalhau gomes de Sá.

Bons estudos e mãos na massa!

Seção 4.1

Cozinha Grega e Oriente Médio

Diálogo aberto

Caro aluno, na última unidade estudamos a gastronomia Europeia: Itália, França, Leste Europeu, Alemanha e Inglaterra. Você teve contato com clássicos indispensáveis a formação de um profissional de cozinha. Continuamos nesta unidade com outra região muito relevante para a gastronomia: o mediterrâneo. Pretendemos que você tenha contato com produções importantes para estes povos e aprenda mais sobre aspectos culturais ligados à comida.

Esta seção poderá ajudar Henrique também. Ele está concentrado fazendo seu plano de negócio de um projeto antigo que ele tinha: montar um restaurante de cozinha mediterrânea. Depois de mudar de profissão, ele pretende abrir seu próprio negócio, e seguir sua verdadeira paixão. Ele está pesquisando melhor e percebeu que um dos grandes apelos publicitários para atrair mais clientes para futura casa é o argumento de que esta é uma cozinha muito saudável.

Quando se trata da melhor dieta para a saúde e a longevidade, não existe uma abordagem única para todos os casos. Pelo contrário, há vários estilos de vida conhecidos por estarem intimamente ligados à saúde, felicidade e longevidade. Henrique quer trazer este conceito de saudabilidade para seu restaurante. Quais seriam os itens dos países árabes e da Grécia que remeteriam a este conceito? Em quais pratos eles estão presentes?

Não pode faltar

Cozinha Grega

As chamadas Zonas Azuis revelam os países onde as pessoas vivem mais tempo. Nessas partes do mundo, as pessoas vivem mais e de forma mais saudável, com chances muito menores de desenvolver doenças degenerativas. A Grécia possui localidades que se enquadram nesta teoria, isto é, áreas que possuem baixa prevalência de demência e de doenças crônicas, resultando

em grande expectativa de vida. A dieta mediterrânea é parte da resposta para estes índices, pois possui uma dieta rica em frutas e legumes frescos, azeite e leguminosas, juntamente com o mínimo de alimentos processados. O consumo de fruto do mar é alto. Leite, queijos e iogurte de cabra são frequentes. Há, também, muita socialização, além do o hábito de beber vinho e dormir adequadamente. Todos estes elementos fazem parte da equação que sustenta uma vida longa, saudável e feliz.



Pesquise mais

Veja as principais dietas das zonas azuis do mundo no link abaixo:

Disponível em: <<https://bit.ly/2MDeJCl>> Acesso em: 29 ago. 2018.

Cozinha Árabe

A língua é o principal fator que nos permite definir o grupo que costumamos chamar de países árabes. Nessas regiões, o idioma árabe é falado e grande parte da população professa o islamismo. Com uma característica linguística comum e a crença compartilhada, os países árabes, no entanto, abrigam diferentes populações e estilos de vida. Geograficamente falando, este termo refere-se aos países do norte da África, ou seja, o *Magreb* (que significa "o pôr do sol") e todas as outras nações orientais árabes, o *Mashreq* (que significa "o nascer").

A identidade cultural demarcada pela cultura alimentar é bem marcante nestes povos. No Brasil, boa parte da comida que identificamos vinda desses povos é de origem Síria e Libanesa, isto se explica pelo grande número de imigrantes que recebemos em nosso país. Os ingredientes-chaves desta região são o trigo, grão de bico, as tâmaras, as favas, as azeitonas, as lentilhas, os tomates, as berinjelas, as romãs, folhas frescas, oleaginosas. Especiarias tais como cominho, hortelã, tomilho, pimenta, canela e cardamomo; aromáticos, como almíscar, água de rosas e água de flor de laranjeira, também são muito comuns. Em relação às proteínas, temos o cordeiro, o cabrito, peixes e aves.

Mezze

Há um modo muito peculiar de se apresentar uma refeição em alguns países do Mediterrâneo, como na Grécia e no Oriente Médio. Denominamos de *Mezze*, uma mesa com diversas variedades de pequenos pratos, compostos de molhos, pastas (textura de patê), saladas, conservas, azeitonas e azeite. O pão está no centro desta mesa refeição, em versão como o pão *lavash*, pão pita, pão de grão de bico e o pão *barbari*, dentre outros. Esses pães acompanham os demais itens da mesa *Mezze*, *mezeths* ou *mazza*, derivado da palavra árabe *t'maza*, significa "saborear em pequenas mordidas". É uma forma de repartir comida entre familiares e amigos que se reúnem para compartilhar vários desses pratos deliciosos, com conversas e risos. Há muitos pratos mundialmente famosos nestas refeições: o *Babaganoush*, que tem como ingrediente principal a berinjela defumada e *Hommus*, o grão de bico. Ambos possuem na sua composição *tahine*, pasta de gergelim, um ingrediente importante no mundo árabe. A *Muhammara* é outra iguaria presente nesta mesa, originária da síria, sua base principal são pimentões vermelhos, nozes e melão de romã. A coalhada seca e o *tabule*, muito conhecidos no nosso país, também estão presentes no *mezze*. Não podemos deixar de destacar outro clássico dessa mesa, a salada *fattoush*, uma das mais conhecidas do Oriente Médio feitas, principalmente, com vegetais frescos, torradas de pão árabe, hortelã, *sumac* moído e alho.

Hommos

Quadro 4.1 | Receita Hommos

HOMMOS	Modo de preparo
120 g de grão de bico demolhado 60 g de <i>tahine</i> 1 un. de suco de limão <i>tahine</i> ½ un. de alho em pasta Alho em pasta q.b de água gelada q.b sal refinado 50 ml de azeite extravirgem 2 un. de pão árabe	Cozinhe o grão de bico até estar bem macio, quase desmanchando. Processe-o usando o liquidificador até obter uma pasta fina e homogênea. Se ainda estiver grossa, acrescente um pouco de água do cozimento. Adicione os demais elementos no liquidificador. Coloque água gelada até dar o ponto desejado. Sirva em um prato com pão e finalize com o azeite.

Figura 4.1 | HOMMOS



Fonte <<http://kababjarabia.com/product/hommos/>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte elaborado pelo autor.

Babaganush

Quadro 4.2 | Receita *Babaganush*

Babaganush

1 un. de berinjela grande
40 g de *Tahine*
1 un. de suco de limão tahiti
½ un. de alho em pasta
q.b de água gelada
q.b de sal refinado
q.b de gergelim branco
q.b de azeite extravirgem
2 un. de pão árabe

Modo de preparo

Retire o cabo da berinjela e leve-a, com a casca, diretamente na chama do fogão, virando sempre para que asse por inteiro até ficar bem macia. Tire toda a casca sob água corrente e deixe escorrer para eliminar o excesso de líquido. Coloque a polpa da berinjela num prato e amasse com um garfo. Junte os demais elementos e deixe em textura de pasta homogênea. Coloque em um prato, finalize com azeite e decore com o gergelim. Sirva acompanhado de pão árabe.

Figura 4.2 | *Babaganush*



Fonte: <<https://glo.bo/2N4QUm0>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Salada *Fattoush*

Quadro 4.3 – Receita Salada *Fattoush*

Salada *Fattoush*

1 un. de pão árabe cortado em cubos de 2x2 cm

1 un. de tomate maduro cortado em cubos de 2x2 cm

1 un. de pepino japonês cortado em 2x2 cm

80 ml de melão de romã

60 ml de azeite extravirgem

½ un. de cebola cortada em *brunoise*

6 folhas de alface americana rasgadas rusticamente

q.b de hortelã fresca q.b de salsa fresca

q.b de *sumac*

q.b de *Zatar*

q.b de pimenta Jamaica

Modo de preparo

Misture os vegetais cortados, junte a hortelã, a alface, a *sumac*, asalsa, a pimenta Jamaica, o melão de romã e o azeite extravirgem. Corte o pão árabe e torra em forno até que ele fique crocante. Misture o pão crocante junto aos outros elementos no momento de servir para que ele não amoleça. Sirva por cima de uma cama de alface.

Figura 4.3 | Salada *Fattoush*



Fonte: <<https://bit.ly/2PRrJ5h>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Exemplificando

Shawrmás, Kebabs e Gyros Pita

Há uma modalidade de pães envoltos em recheios muito comum no Mediterrâneo. Eles recebem nomes diferentes, mas

tem a mesma ideia central: um “sanduíche” de pães achatados recheados com carnes, bolinhos de grão de bico (*falafel*), vegetais e molhos. Os *Shawarmas* e *kebabs* são de origem do Oriente Médio, por exemplo, podem conter tabule, molhos a base de alho, coalhada e *tahine*. A carne nunca é de porco, por conta da proibição que a religião islâmica impõe aos seus sectários para o consumo deste animal. Geralmente, são feitos de cordeiro ou frango, que são assados em grandes espetos. As especiarias do Oriente Médio mais usadas para temperar a carne são cardamomo, pimenta da Jamaica, canela, cravo, semente de coentro. Já na Grécia, as ervas mediterrâneas como orégano, manjerona, tomilho, alecrim dão sabor à carne e são acompanhadas por tomate, cebola e molho *tzatziki*. Na Grécia, todo esse recheio é enrolado no pão *pita*, assim como nos outros países. Lá, ele é chamado de *gyros pita*.

Tzatziki

É um molho Grego a base de iogurte e pepino. Ele é bem tradicional e conhecido. Sua principal característica é o frescor e cremosidade. Ele é o acompanhamento de grelhados, sanduíches como o Gyros kebab e outros pratos. A maioria das receitas de molho tzatziki tem como elemento hortelã e um bom azeite além do pepino e do excepcional iogurte grego que possui textura mais densa que o encontrado no Brasil, e também possui acidez mais equilibrada que os nossos.

Quadro 4.4 | Receita *Tzatziki*

Salada *Fattoush Tzatziki*

300 g de iogurte integral
2 dentes de alho fresco em pasta
1 pepino japonês grande, sem sementes, sem cascas e cortados em cubos pequenos
10 ml de suco de limão tahiti
30 ml de azeite extravirgem
q.b de dill fresco finamente picado
q.b de sal

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e ajuste o sal.

Figura 4.4 | *Tzatziki*



Fonte > <<https://on.today.com/2wqiyk4>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Salada morna de polvo e azeitona

Quadro 4.5 | Receita Salada morna de polvo e azeitona

Salada morna de polvo e azeitona

1 polvo de aproximadamente 1kg
1 ebola roxa cortada em julienne fina
3 dentes de alho em fatias finas
1,2 L de fundo de peixe
30 ml de vinho branco
3 folhas de louro fresco
70 g de azeitonas pretas sem sementes
120 g de tomate cereja cortado ao meio
q.b de salsinha finamente picada
q.b de orégano fresco q.b de zestes de limão siciliano
q.b de azeite grego extravirgem

Modo de preparo

Em panela grande, soe a metade do alho. Reserve. Em seguida, sele o polvo, deglanceie a panela com o vinho e junte o louro, a metade do orégano fresco e o fundo de peixe. Braseie o polvo em fogo brando até que esteja macio (cerca de 1h). Assim que ele estiver cozido, corte-o em cubos e adicione os demais ingredientes. Sirva a mistura morna.

Figura 4.5 | Salada morna de polvo e azeitona



Fonte: <<https://bit.ly/2opejAS>>. Acesso em: 30 ago. de 2018 .

Fonte: elaborado pelo autor.

Arroz com lentilha (*Mjadra*)

Este é um saudável e satisfatório prato de lentilha, arroz *pilaf*, e cebola. Esta produção é um clássico da cozinha do Oriente Médio. Durante séculos, tem sido uma forma deliciosa de fornecer energia e proteína para a população desta região, de modo barato. A chave para aperfeiçoar esta receita é caramelizar as cebolas corretamente. Esta técnica proporciona um sabor maravilhoso às lentilhas e ao arroz.

Quadro 4.6 | Receita Arroz com lentilha (*Mjadra*)

Arroz com lentilha (*Mjadra*)

Para o arroz com lentilha:

120 g de lentilha seca

50 g de arroz agulhinha

7 un. de cebola cortadas em *brunoise*

q.b de sal refinado

Modo de preparo

Cozinhe a lentilha em muita água até estar al dente. Reserve a lentilha e o líquido da cocção. Em uma frigideira, frite a cebola, cortada em *brunoise*, no azeite até ficar bem caramelizada. Adicione o arroz e frite mais um pouco. Misture a lentilha pré-cozida, adicionando um pouco mais de água, se necessário, pois o líquido deve cobrir todos os ingredientes. Temperar com sal, tampe e cozinhe até que o arroz fique macio.

Figura 4.6 | Arroz com lentilha (*Mjadra*)



Fonte: <<https://bit.ly/2MURxPO>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Preparações com cordeiro

A religião muçulmana impõe certas proibições alimentares, que geralmente são muito respeitadas. Os animais, cuja carne é usada para alimentação, são abatidos sangrando-os de modo que sua carne contenha o mínimo de sangue possível (carne *halla*). O cordeiro, nesse sentido, é uma das principais carnes usadas. As Carnes são pré-cortadas em pedaços pequenos (costeletas de cordeiro, pedaços de

frango com ossos, etc.), são comidas usando ambas as mãos, mas, para o resto (legumes, cereais), é necessário que se sirva apenas com a mão direita. Na partilha da refeição, após lavar as mãos, os convidados compartilham o mesmo prato, sem usar facas ou garfos porque os objetos cortantes não são bem-vindos.

Quadro 4.7 | Receita *Kafta*

<i>Kafta</i>	Modo de preparo
400 g de lombo de cordeiro com gordura e moído duas vezes 1 un. de cebola pera cortada em <i>brunoise</i> 100 ml de água 200 ml de óleo de milho 30 g de farinha de trigo q.b de salsa fresca q.b de cebolinha fresca q.b de hortelã fresca q.b de pimenta Jamaica q.b de sal refinado	Reserve o óleo para grelhar as <i>Kaftas</i> . Em uma tigela, junte os demais ingredientes e modele as <i>Kaftas</i> e, em seguida, grelhe.

Quadro 4.7 | Receita *Kafta*



Fonte: <<http://receitasprediletas.com/kafta/>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Assimile

No Islã, não há critérios físicos que definam os mamíferos legais - *halal* - e ilegais - *haram*. De acordo com a interpretação das diferentes escolas jurídicas muçulmanas, algumas espécies podem ser consumidas ou proibidas de serem abatidas. Este é o caso do cavalo, consumido em alguns países islâmicos e não em outros, provavelmente por razões mais culturais - relacionadas mais ao seu *status* nobre do que religioso.

Costeleta de Cordeiro com *Risoni*

Quadro 4.8 | Receita de Costeleta de Cordeiro com *Risoni*

Arroz com lentilha (<i>Mjadra</i>)	Modo de preparo
6 costeletas de carré de cordeiro limpa. 2 dentes de alho em lâminas q.b de sal Q.B Jamaica 40 g de manteiga clarificada 30 g de demanteiga integral sem sal 100 g de <i>risoni</i> 1 cebola cortada em <i>brunoise</i> 30 ml de azeite extravirgem 04 tomates Débora maduro q.b de açúcar refinado q.b de canela em pó q.b de salsa fresca q.b de manjerona fresca	Em uma panela pequena, coloque a manteiga integral, junte o <i>risoni</i> e cozinhe até ficar bem dourado. Acrescente água fervente, salgue e cozinhe até ficar macio. Em outra panela, prepare um molho de tomate, soe o alho restante e a cebola no azeite, acrescente o tomate cortado na ponta da faca e o açúcar. Temperar com sal, pimenta Jamaica, canela, salsa e manjerona picadas. Cozinhe até encorpar e agregue. Limpe as costeletas de cordeiro e tempere com 1 dente de alho em lâminas, sal e pimenta Jamaica. Marine por 30 minutos. Retire o alho e salteie o cordeiro na manteiga clarificada por 2 minutos de cada lado. Reserve. Sirva o <i>risoni</i> com o molho de tomate junto das costeletas.

Figura 4.8 | Costeleta de Cordeiro com *Risoni*



Fonte: <<https://bit.ly/2C1xkTr>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Refleta

A carne de porco é explicitamente proibida e isso, inclusive, é mencionado no Alcorão. Essa proibição hebraica foi mantida no islamismo. Certamente, você notou a ausência desta carne nas receitas desta seção, o que se justifica, pois tratamos de regiões com grande prevalência de muçulmanos. O antigo testamento continha a mesma proibição para os cristãos. O apóstolo Paulo instituiu a abolição desta regra como intuito permitir a evangelização de todos os povos e fazer do cristianismo uma religião

universal, hoje a maioria dos cristãos come carne suína. Certamente, você conhece ou faz parte de algum grupo que mantém tabus alimentares, como abstinência de carne vermelha na quarta-feira de cinzas. Qual outra tradição/ tabu alimentar você se lembra? Especificamente para o povo árabe há outros códigos religiosos alimentares curiosos que você conhece?

Caro aluno, chegamos ao final desta seção. Na seção 2 falaremos sobre a cozinha espanhola.

Sem medo de errar

Nesta seção desvendamos pratos, insumos, características e aspectos culturais ligados à cozinha grega e do Oriente Médio. Vamos ajudar Henrique, que pretende abrir seu próprio negócio: um restaurante de cozinha mediterrânea e, com isso, realizar sua verdadeira paixão. Pesquisando melhor, ele percebeu que um dos grandes apelos publicitários para atrair clientes para futura casa é o argumento de que esta é uma cozinha muito saudável. A cozinha grega possui uma dieta rica em frutas e legumes frescos, azeite e leguminosas. O consumo de frutos do mar, de leite, queijos e iogurte de cabra é frequente. A salada de polvo, o *tzatziki* e as costeletas de cordeiro, vistas e degustadas por nós, são exemplos desta cozinha reconhecida por seus excelentes produtos frescos. Nas outras regiões, principalmente as do mundo árabe, os ingredientes-chave são trigo, grão de bico (ingrediente do hommus), tâmaras, favas, azeitonas, lentilhas (usada no arroz com lentilhas), tomates, berinjelas (usadas na *babaganoush*), romãs, folhas frescas, vegetais (usados na salada *fattoush*) e oleaginosas. Há, também, nas duas regiões muita socialização, o hábito de dormir adequadamente. Todos estes elementos fazem parte da equação que sustentam uma vida longa, saudável e feliz nestas regiões.

Avançando na prática

Aromas

Descrição da situação-problema

Henrique irá apresentar a dois possíveis sócios investidores a sua ideia para a montagem do restaurante. Ele resolveu começar a reunião apresentando a eles alguns aromas da região. Ele tem confiança no

plano de negócio e em seus sólidos argumentos, mas, no início, quer introduzir os itens aromáticos da região. Quais aromas Henrique poderá apresentar que representem a cozinha do Mediterrâneo?

Resolução da situação-problema

Henrique levou para sua apresentação aromas típicos do mediterrâneo para encantar os investidores. Veja abaixo o que ele levará: azeites; favas; queijos de cabra; *tahine*; gergelim; pepino; cebola roxa; tâmaras; azeitonas; lentilhas; romãs; cominho; manjerona; tomilho; alecrim; louro; limão; cardamomo; pimenta da Jamaica; canela; semente de coentro; hortelã; pimenta; *zatar*.

Faça valer a pena

1. *Mezze*, *mezeths* ou *meze*, termo derivado da palavra árabe t'maza, significa "saborear em pequenas mordidas". É uma forma de compartilhar comida entre familiares e amigos que se reúnem para compartilhar vários desses pratos deliciosos, com conversas e risos. Há muitos pratos mundialmente famosos nestas refeições.

Identifique itens presentes no *mezze*.

- a) *Sardela e foie gras*.
- b) *Babaganoush e rillete*.
- c) *Hommos e alicela*.
- d) Coalhada seca e tabule.
- e) *Muhamara* e terrine belga.

2. Há um modo muito peculiar de se apresentar uma refeição em alguns países do Mediterrâneo, como na Grécia e no Oriente Médio. Denominamos de *Mezze*, uma mesa com diversas variedades de pequenos pratos, compostos de molhos, pastas (textura de patê), saladas, conservas, azeitonas e azeite. O pão está no centro desta mesa refeição, em versão como o pão *lavash*, pão pita, pão de grão de bico, o pão *barbari*, dentre outros. Estes pães acompanham os demais itens da mesa.

O pão tem um papel fundamental na mesa árabe. Identifique pães próprios destas culturas.

- a) Pão pita.
- b) Brioche.
- c) Baguete.
- d) Ciabatta.
- e) Foccacia.

3. As chamadas Zonas Azuis revelam os países onde as pessoas vivem mais tempo. Nessas partes do mundo, as pessoas vivem mais e de forma mais saudável, com chances muito menores de desenvolver doenças degenerativas. A dieta mediterrânea é parte da resposta para estes índices. Outro fator importante é a socialização em torno da comida, o hábito de beber vinho e de dormir adequadamente. Todos estes elementos fazem parte da equação que sustentam uma vida longa, saudável e feliz.

Sobre a dieta grega, atribuída a grande longevidade de parte da população, é correto afirmar que:

- a) É uma dieta vegetariana.
- b) É uma dieta com poucos alimentos processados.
- c) É uma dieta vegana.
- d) É uma dieta baseada em jejuns.
- e) É uma dieta baseada em mel e frutas.

Seção 4.2

Cozinha espanhola

Diálogo aberto

Caro aluno,

Nesta seção, continuaremos a abordar as cozinhas europeias. Nós já passamos por países como França, Itália, Alemanha, Rússia, Inglaterra e outros. Quando você conhece e estuda essas cozinhas, o objetivo principal, neste momento, deve ser capturar pontos essenciais de cada cultura gastronômica, ponto primordial para sua formação. Por ora, tenha uma visão mais ampla e não se prenda tanto a particularidades. Obviamente, muitos países estudados, assim como suas unidades menores (estados, cidades e vilas) guardam um patrimônio infinito. Nesta seção, desvendaremos mais uma peça do quebra-cabeça do continente europeu: A cozinha espanhola.

A cultura espanhola é sempre revestida de uma energia intensa, há um modo próprio de celebrar a vida, seja na dança, na língua, nos pintores ou cantores. Se você pensar em tudo aquilo que conhece sobre a cultura hispânica, provavelmente, identificará estas características com facilidade. A cozinha deste país também é um modo de expressão cultural, que representa muito bem o vigor e a energia deste povo. Pense no alho, na páprica, no azeite, nos *chorizos*, nas *paellas* e nos incríveis vinhos.

Continuaremos a ajudar Henrique, o ex-comissário de bordo. Ele tem paixão pela cozinha de alguns países que teve a oportunidade de conhecer e um deles é a Espanha. Agora, Henrique está finalizando o curso de gastronomia e pretende abrir um restaurante que sirva os pratos que tanto gosta. Ele sempre fez grandes *paellas* valenciana para sua família e amigos e sua intenção é continuar fazendo este delicioso prato para eventos, ou seja, grupos fechados. O seu objetivo é estudar melhor o prato para elaborá-lo com excelência e torná-lo um carro chef em eventos. O ex-comissário pretende encantar os clientes contando um pouco sobre a história da *Paella* valenciana. Quais seriam as origens deste prato? Quais os elementos-chave desta deliciosa combinação? Qual seria uma boa entrada para servir em eventos antes da *paella*?

Cozinha Espanhola

Para melhor analisar as tradições culinárias espanholas, é bom partir da observação de que se trata de um território com muitas diferenças entre as regiões. O que é presente em toda parte é o abundante uso do alho e do azeite. As regiões costeiras, atlânticas e mediterrâneas apresentam, naturalmente, uma cozinha em que se destacam os pratos de pescados, camarões, polvos e mariscos.

No Norte, há uma importante tradição leiteira, que se destaca pelas produções de queijo. No Sul, destaca-se o cultivo de frutas e vegetais, especialmente onde o clima é mais ameno, já as montanhas do interior são o foco de pastoreio e, portanto, dos pratos de carne.

Quando falamos de carne vermelha na Espanha, estamos nos referindo, principalmente, à caça de porcos. Algumas fazendas espanholas oferecem uma carne suína extremamente prestigiada e reconhecida internacionalmente. Um produto verdadeiramente apreciado por gourmets em todo o mundo é o presunto espanhol, que é proveniente do porco ibérico, raça autóctone da Península Ibérica, que vive livremente pastando nas regiões onde há carvalhos. Este é um ponto positivo, pois o sabor amendoado da carne deste animal vem desse modo específico de se alimentar.

No processo de produção do presunto ibérico, os presuntos frescos são salgados e secos. Depois disso, o sal é removido com o uso de água fria e, em seguida, o corte é submetido a um período de descanso de dois meses, em que fica armazenado em uma sala, onde, finalmente, vai secando naturalmente. Todo esse procedimento de fabricação dura entre 12 e 48 meses, dependendo do tamanho do presunto em particular.

Os melhores presuntos alcançam preços muito altos, o que se justifica pela alimentação dos porcos, que são deixados livres para comer apenas frutos. O cordeiro e as carnes de caça, como perdiz, codornas e coelho, também são encontrados em vários pratos.

Por fim, em se tratando de bebidas, a Espanha também possui uma excelente tradição de vinificação, que vai desde os vinhos de Navarra ou Jerez até os espumantes da Catalunha. Não podemos esquecer que a identidade desta cozinha também vem do fato de

que, ao longo dos séculos, esta região sofreu influência grega, romana e, posteriormente, árabe. A Espanha também absorveu do novo mundo produtos como café, cacau, tomate, batatas.

Cozinha Portuguesa

Este é um daqueles países onde você come muito bem e a um preço justo. Os portugueses transformam os alimentos de uma forma simples e deliciosa. As preparações à base de pescados e frutos do mar usam uma enorme variedade encontrada ao longo da costa. As sardinhas, por exemplo, são amadas e preparadas em muitas versões. Um jeito muito popular é assá-las na brasa inteiras, cabeça e cauda inclusive. Depois são apreciadas com um molho simples à base de azeite, salsa e alho.

É muito curioso o fato de o bacalhau, peixe mais apreciado deste país, não ser proveniente da região, vindo, em sua grande maioria, da Noruega. Em terras lusitanas, o peixe ganha novas receitas e usos, como os clássicos que são acompanhados por batatas, grão-de-bico e azeite de oliva.

Os embutidos são outro traço importante na cozinha deste país e a carne de porco está presente na maioria deles, como linguiça defumada, linguiças de sangue, linguiça a base de pão e alho, entre outras. Aliás, esta é uma proteína fundamental para este povo e, por esse motivo, muitas técnicas no passado foram aplicadas_ e ainda são_ com o objetivo de aumentar a sua vida útil, como defumação, secagem, cura e salga. O pão é outro alimento indispensável na mesa dos portugueses, ele é essencial em todas as refeições. Geralmente são densos e, em muitos lugares, são assados em forno a lenha. O azeite de oliva é bastante utilizado também, assim como os famosos queijos (o serra da estrela é um exemplo) e o vinho, que é reconhecido no mundo inteiro, principalmente os fortificados, como é o caso do Vinho do Porto e o Vinho Madeira.

Os doces destes povos são um capítulo à parte, muitos deles vêm das heranças dos conventos, pois Portugal é um país predominantemente católico. A expansão do uso de açúcar, vindo das colônias, somado às gemas, gerou delícias, como o toucinho do céu, a barriga de freira, o papo de anjo, o pastel de nata, entre outros. Os doces com amêndoas também são comuns, uma herança moura que também pode ser encontrada na Espanha.

Creme Catalão

Crema catalana é uma sobremesa muito semelhante ao *creme burle*. Trata-se de um creme feito à base de leite espessado com amido e gema. Os aromáticos desta produção, em geral, são canela, casca de laranja e casca de limão, que são infundidos no leite. Depois do creme gelado, uma fina camada de açúcar é polvilhada no topo da sobremesa que, então, é queimada.

Quadro 4.9 | Receita de Creme Catalão

Creme Catalão	Modo de preparo
500 ml de leite integral ½ un. de laranja (só raspa da casca) ½ un. de limão (só raspa da casca) ½ pau de canela 1 fava de baunilha dividida ao meio 7 gemas de ovos grandes e caipiras 95 gramas de açúcar 5 gramas de amido de farinha de milho	Coloque o leite, as raspas de laranja, as raspas de limão, a canela e a baunilha em uma panela. Leve o leite ao fogo e, assim que ferver, retire-o e deixe em infusão por 15 minutos. Enquanto isso, bata as gemas com o açúcar e o amido de milho até que fique bem cremoso e esbranquiçado. Passe o leite por uma peneira e descarte todo os aromáticos, depois retorne o leite para a panela e leve ao fogo médio. Pouco antes de atingir o ponto de ebulição, adicione lentamente a mistura de ovos, mexendo continuamente por cerca de 7 minutos ou até que comece a espessar. Retire do fogo e despeje em <i>ramequins</i> . Cubra cada porção com um disco de plástico para evitar que forme uma película. Leve à geladeira. Para servir, retire o plástico, polvilhe uma colher de sopa de açúcar em cima de cada creme e caramelize usando um maçarico. Deixe o açúcar endurecer e sirva imediatamente.

Figura 4.9 | Creme Catalão



Fonte: <<https://bit.ly/2wwQ2MQ>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Fabada Asturiana

Fabada Asturiana é um prato típico e muito tradicional das Astúrias, no norte da Espanha. As pessoas fazem este prato para um almoço, já que é considerado muito pesado para o jantar. Ele é feito de feijões brancos, linguiça de sangue (*morcilla*), carne de porco e páprica.

Quadro 4.10 | *Fabada Asturiana*

Fabada Asturiana

400 g de feijão branco demolhado
2 Kg de costelas de porco desossadas
1 un. de cebola cortada em cubos pequenos.
70 ml de azeite
4 dentes de alho em pasta
1 folha de louro
600 g de *morcilla*
q.b de páprica doce
q.b de sal

Modo de preparo

Cubra o fundo de uma panela grande com azeite e aqueça. Doure a cebola, o alho e a carne de porco. Salteie tudo, inclusive os aromáticos. Coloque os feijões demolhados na mesma panela, adicione água para cobrir, a folha de louro, o chouriço fatiado e a páprica espanhola. Cozinhe tudo até que as carnes estejam macias. Prove a mistura e ajuste o sal, se necessário.

Figura 4.10 | *Fabada Asturiana*



Fonte: <<https://bit.ly/2PgNkCS>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Pesquise mais

Aprofunde-se um pouco mais na cozinha espanhola, lendo o artigo *A cozinha da Espanha tem espaço garantido no paladar dos brasileiros*, publicado no caderno Diversão e Arte, do Correio Braziliense, em 2010.

Disponível em: <<https://bit.ly/2Nx2Ud6>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Tapas

“Ir de *tapas*” é um hábito muito comum na Espanha. Trata-se de um costume no qual as pessoas, antes do jantar, por exemplo, param em bares para comer petiscos (*tapas*) e beber algo. O espírito deste “ritual” envolve encontrar com pessoas e socializar, pois ninguém fica sozinho neste momento.

Quadro 4.11 | Receita *Tortilla*

<p>Tortilla</p> <p>150 ml de azeite de oliva 500 g de batata monalisa em rodela finas 1 cebola pera em fatias 3 un. de ovo q.b de sal 1 un. de pão francês</p>	<p>Modo de preparo</p> <p>Aqueça o azeite e frite as batatas usando uma frigideira, de preferência antiaderente, em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até ficarem macias e levemente douradas. Adicione a cebola e frite por cerca de 05 minutos ou até murchar. Escorra e reserve as batatas com as cebolas e o azeite separadamente. Bata os ovos ligeiramente em uma tigela, tempere com sal e adicione as batatas e a cebola, misturando bem. Retorne parte do azeite reservado à <i>sauteuse</i> antiaderente, aqueça levemente e adicione a mistura de batatas e ovos. Cozinhe em fogo brando por cerca de 10 minutos, até que esteja dourada. Com a ajuda de um prato, vire a <i>tortilla</i> e volte novamente para a frigideira para cozinhar por mais 10 minutos, até dourar o outro lado. Corte o pão francês em fatias de no máximo 01 cm de espessura. Toste no forno e reserve. Corte a tortilla em fatias para serem colocadas sobre o pão francês. Monte as <i>tapas</i> unindo uma fatia de pão e uma de tortilla, use um palito para juntar as duas partes.</p>
--	--

Figura 4.11 | Tortilla



Fonte: <<https://bit.ly/1jqUBfz>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Quadro 4.12 | Receita *Pulpo a la Gallega*

<p>Pulpo a la Gallega</p> <p>2 Kg de polvo 4 batatas grandes 100 ml de azeite extravirgem q.b de sal q.b de páprica doce</p>	<p>Modo de preparo</p> <p>Coloque o polvo em uma panela grande de água fervente e cozinhe até ficar macio o suficiente para comer - cerca de 1h e 30 minutos. Retire o polvo da água e deixe esfriar. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Corte em pedaços pequenos, corte as pernas em rodela de 1,5 cm e a cabeça em tiras finas. Em outra panela, descasque as batatas, corte-as em rodela de 1 cm de espessura e cozinhe até que elas estejam macias. Arrume as fatias de batata em uma travessa. Coloque o polvo por cima. Regue com azeite. Polvilhe com páprica doce e sal por cima antes de servir.</p>
---	--

Figura 4.12 | Pulpo a Galega



Fonte: Disponível em: <<https://bit.ly/2NyuSoR>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Paella

A *paella* valenciana, historicamente, nasce do lado de fora das casas, em panelas grandes, largas e rasas, chamadas *paellera*. O conjunto de ingredientes comum nesta receita envolvia coelhos, caracóis, feijões e açafão cozidos junto com o arroz de grão curto, cultivado na área. Tudo leva a crer que ela surgiu no Século XV, quando um grupo de camponeses saía de casa levando somente a panela, o arroz, o azeite e o sal; assim eles cozinhavam este prato no campo com os ingredientes que estivessem disponíveis.

Não existe só este prato à moda de Valência, há centenas de variações com frutos do mar, com outras carnes, vegetarianas ou com condimentos e temperos. Hoje, não é necessário construir uma fogueira no quintal, carregar uma panela de 30 polegadas de diâmetro e fazer a *paella* ali. Pode-se usar uma frigideira de aço; o mais importante é espalhar o arroz em uma camada uniforme e fina para que ele cozinhe uniformemente.

Quadro 4.13 | Receita de *Paella* Valenciana

Paella Valenciana

2 un.de tomates débora concassé
200 g de arroz parboilizado
80 g de favas frescas
Vagem cortada ao meio sem as pontas
2 dentes de alho em pasta
50 g de caracóis
1 un. de coxa e sobrecoxa de coelho
1 un. de coxa e sobrecoxa de pato
50 ml de açafão em pistilo
700 ml de fundo de aves

Modo de preparo

Desosse o pato e o coelho e corte-os em cubos grandes. Tempere com sal. Reserve. Em uma *paellera*, aqueça o azeite e sele muito bem o pato e o coelho. Adicione as vagens e as favas frescas e salteie. Por fim, acrescente os tomates, o alho, a páprica e o açafão. Cozinhe por alguns minutos e em seguida cubra o conteúdo da *paellera* com o fundo misturado com a tartracina em pó. Acrescente mais fundo, se necessário, durante a cocção. Quando as carnes estiverem macias,

q.b de tartracina em pó
q.b de alecrim fresco
q.b de páprica
q.b de sal

corrija o sal e espalhe o arroz em formato de cruz. Mantenha tudo no fogo até o arroz estar cozido. No meio da cocção, junte os caracóis. Apague o fogo, acrescente o alecrim inteiro, cubra com papel alumínio e deixe a *paella* descansar por cinco minutos. Sirva imediatamente.

Figura 4.13 | Paella Valenciana



Fonte: <<https://bit.ly/2ww7QIY>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Exemplificando

Dependendo da região da Espanha em que você esteja, do tipo de arroz e dos ingredientes disponíveis, podem nascer diferentes *paellas*. A versão da paella negra, por exemplo, é uma das mais conhecidas, o arroz é tingido com tinta de lula. Outro exemplo muito comum são as *paellas* elaboradas com frutos do mar, legumes, açafraão e arroz espanhol tipo bomba. A combinação de frutos do mar com outras carnes, embutidos, legumes, feijão e tempero dá origem a *paella* mista, um outro clássico.

Migas

A Tradução literal deste prato significa "migalhas". Ele pode ser feito simplesmente com pão, alho e azeite ou pode ser incrementado com ingredientes, como *chourizos*, uvas, couve, tomate, frutos do mar e laranja.

Quadro 4.13 | Receita de Migas

Migas

200 g de chouriço espanhol
4 fatias grossas de pão italiano envelhecido
60 ml de azeite de oliva espanhol

Modo de preparo

Corte o chouriço espanhol em fatias de 1 cm de espessura. Corte o pão, com a crosta ainda, em cubos de 1 cm. Acrescente azeite suficiente a uma

4 dentes de alho em pasta
q,b de salsa picada fresca
q,b de páprica doce espanhola

frigideira de modo a cobrir generosamente o fundo. Aqueça o azeite, acrescente o alho e cozinhe por 1 minuto, ou até dourar levemente. Adicione as fatias de chouriço e deixe dourar na mesma panela. Adicione a páprica doce espanhola e misture bem. Adicione os cubos de pão à frigideira e frite, mexendo o tempo todo, até dourar e ficar crocante. Vire o pão frito e o chouriço em uma tigela e acrescente a salsa picada. Sirva quente.

Figura 4.13 | Migas



Fonte: <<https://bit.ly/2PU1f39>>. Acesso em: 30 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

As sopas frias, assim como as saladas regadas por um excelente azeite extravirgem, são muito comuns nas mesas dos espanhóis. O *gaspacho* se enquadra na família de sopas frias espanholas, feitas a partir de vegetais crus, geralmente tomates, pimentões, pepinos, azeite e alho. Ela pode ser espessada e/ou guarnecida com pães.

Quadro 4.14 | Receita de *Gaspachos*

Gaspachos

200 g de tomate *débora concassé*
100 ml de suco de tomate
1 pepino japonês sem casca
70 g de pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
1 dente de alho
3 fatias de pão de forma
20 g de azeite extravirgem
80 g de cebola cortada em cubos pequenos
5 ml de vinagre de vinho tinto
q,b de sal
q,b de pimenta do reino

Modo de preparo

Deixe metade do pimentão e da cebola para a guarnição. Em um liquidificador, processe muito bem os vegetais cortados rusticamente, o alho, o vinagre, uma fatia de pão, o suco de tomate e a metade do azeite. Deixe gelar a mistura. Prepare *croutons* com as outras duas fatias de pão de forma em um pouco de azeite. Reserve.
Finalize a sopa fria com os legumes cortados em cubos pequenos por cima, os *croutons* e o azeite restante.

Figura 4.14 | *Gapacho*



Fonte: Disponível em: <<https://bit.ly/2MHzEEf>>. Acesso em: 31 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Assimile

Imagine como seria começar o dia com uma mistura de pão torrado com um leve toque de alho, purê de tomates frescos (sem cocção) e um fio de um bom azeite. Este café da manhã, embora seja inusitado para nos brasileiros, acaba sendo bem representativo para entender a cultura alimentar espanhola, pois usa ingredientes comuns deste país. Além da tostada com tomate, também há a versão de pão tostado com manteiga e geleia por cima. Os espanhóis também costumam comer de manhã churros com chocolate quente.

Cocido Madrileño

O *cocido madrileño* é um rico ensopado, perfumado, especialmente identificado com a cidade capital da Espanha, Madrid. A refeição, celebrada nacionalmente, remonta, pelo menos, à Idade Média e faz uso intensivo da generosidade do vasto planalto agrícola que rodeia Madrid. Em sua forma mais básica, o *cocido* consiste em legumes e carnes, todos cozidos em um caldo saboroso. Por gerações, o *cocido* era estritamente uma refeição caseira, mas os *madrileños* modernos o procuram cada vez mais em restaurantes. Normalmente, o prato chega à mesa em três travessas.

Quadro 4.15 | Receita de Cozido Madrilenho

Cozido Madrilenho

150 g de grão-de-bico demolhado
180 g de músculo de boi
100 g de presunto cru
2 un. de cenoura
2 un. de coxa e sobrecoxa de frango

Modo de preparo

Envolva o grão-de-bico demolhado em *étamine* e feche com barbante. Em uma panela de pressão, coloque o grão-de-bico, o músculo temperado e o presunto cru. Cubra com água fria, tampe a panela e cozinhe até que

2 un. de *chorizo* espanhol
2 un. grandes de batata monalisa
6 folhas de repolho verde
30 ml de azeite extravirgem
15 ml de vinagre de vinho tinto
2 dentes de alho
2 tomates débora concassé
q,b de sal
q,b de cominho

o grão-de-bico esteja quase cozido. Acrescente a cenoura, o frango e o *chorizo* e deixe cozinhar até que tudo esteja cozido. Adicione a batata e o repolho. Termine a cocção. Acerte o sal do caldo.

Separadamente, prepare a salsa colocando todos os demais ingredientes em um pilão e amasse. Sirva o *cocido* em 3 etapas: um recipiente com o caldo, outro com as carnes e outro com os vegetais. Sirva a salsa em uma pequena tigela ao lado.

Figura 4.15 | Cozido Madrileno



Fonte: <<https://bit.ly/2NAVGf5>>. Acesso em: 31 ago. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Refleta

“Ir de *tapas*” é um hábito muito comum na Espanha. Este é um costume realizado com certa frequência pelos espanhóis. As pessoas comem *tapas* e bebem algo. O espírito deste “ritual” envolve encontrar com pessoas e socializar, pois ninguém fica sozinho neste momento. No Brasil haveria algum hábito parecido? Quais os alimentos mais consumidos neste momento em nosso país?

Sem medo de errar

Henrique está finalizando o curso de gastronomia e pretende abrir um restaurante que, dentre outras especialidades, servirá comida espanhola. Ele sempre fez grandes *paellas* valencianas para sua família e amigos. A sua intenção, agora, é continuar fazendo este delicioso prato para eventos, ou seja, grupos fechados.

A fim de encantar seus clientes, ele pretende contar a história do prato e, para isso, estudou melhor suas origens. Durante a pesquisa, Henrique descobriu que a *paella* valenciana, historicamente, nasceu do lado de fora das casas, em panelas grandes, largas e rasas, chamadas *paellera*. Ele também descobriu que o conjunto de ingredientes comuns nesta receita envolvia coelhos, caracóis, feijões e açafão cozidos junto com o arroz de grão curto, cultivado na área. Tudo leva a crer que ela surgiu no Século XV, quando um grupo de camponeses saía de casa levando somente a panela, o arroz, o azeite e o sal, e assim eles cozinhavam este prato no campo com os ingredientes que estivessem disponíveis. Em eventos, o prato é oferecido a um grupo fechado antes da *paella*, a grande estrela da festa, ele poderia servir *tapas*, como a *tortilla*, o polvo à galega e também o *gaspacho*.

Avançando na prática

Jamon Ibérico

Descrição da situação-problema

Em uma de suas viagens para a Espanha, você tirou foto de um cardápio de um restaurante encantador. Havia uma breve explicação do que é o *Jamon Ibérico*. Agora você vai traduzir do Espanhol para o Português este breve texto para colocar no menu de seu restaurante. Você acredita que com essa explicação você agregará valor a este prato. De que modo você explicaria isto para seu cliente?

Resolução da situação-problema

Este presunto vem do porco ibérico, raça autóctone da Península Ibérica, que vive livremente pastando em regiões de carvalhos. Este é um ponto positivo, pois ele se alimenta naturalmente. A alimentação do porco é de extrema importância pois confere sabor amendoado à carne. Para fazer presunto ibérico, os presuntos frescos são salgados e secos. Depois disso, o sal é removido, passando-o em água fria e, em seguida, ele é submetido a um período de descanso de dois meses, em que é armazenado em uma sala e, finalmente,

vem secando em secadores naturais. O processo de fabricação dura no total entre 12 e 48 meses, dependendo do tamanho do presunto em particular.

Faça valer a pena

1. As regiões costeiras, atlânticas e mediterrâneas da Espanha têm naturalmente uma cozinha em que se destacam os pratos de pescados, camarões, polvos e marisco. No Norte, há uma importante tradição leiteira que se destaca pelas produções de queijo. No Sul, destaca-se o cultivo de frutas e vegetais, especialmente onde o clima é mais ameno. As montanhas do interior são o foco de pastoreio e, portanto, dos pratos de carne.

A diversidade da cozinha espanhola pode ser observada nos seguintes pratos desta Cultura:

- a) Quindim.
- b) *Açorda alentejana*.
- c) *Paella*.
- d) caldo verde.
- e) Pudim abade de priscos.

2. Para melhor analisar as tradições culinárias espanholas, é bom partir da observação de que se trata de um território com grandes diferenças regionais. Um país fascinante, com uma excelente tradição de vinificação, queijos e azeites, produzidos por diferentes regiões e com resultados diversificados. A Espanha também absorveu do novo mundo produtos como café, cacau, tomate, batatas.

Há muitas diferenças entre regiões da Espanha, mas há pontos comuns, um deles é:

- a) A fabricação de Jerez em todas regiões.
- b) A grande quantidade de plantações de café de norte a sul da Espanha.
- c) O uso intensivo das batatas antes das grandes navegações.
- d) A grande quantidade de plantações de cacau de Norte a Sul da Espanha.
- e) O que é presente em toda parte é o abundante uso do alho e do azeite.

3. Os portugueses transformam os alimentos com simplicidade e muito sabor, imperativos desta cozinha. As sopas, sempre presentes na mesa do português, são exemplo disso, como a canja, o gaspacho alentejano, as açordas (espessadas com pão) e o caldo verde, que representam uma comida caseira reconfortante, deliciosa e descomplicada.

Aponte um traço importante da gastronomia portuguesa:

- a) Presença de produções como sardinha.
- b) Ausência de embutidos.
- c) Ausência de azeites e queijos.
- d) Presença do bacalhau, um peixe comum na costa portuguesa.
- e) *Paellas* chamadas caldo verde.

Seção 4.3

Cozinha portuguesa

Diálogo aberto

Caro aluno, estudamos a gastronomia de países internacionais, dividindo o conteúdo em unidades definidas como cozinha das américas, cozinha europeia I, cozinha europeia II e cozinha mediterrânea. Visitamos as cozinhas da Itália, França, Grécia, Alemanha, Países árabes, dentre outras. Nesta última seção veremos a cozinha dos nossos colonizadores, com a qual nós, brasileiros, temos muito em comum. De modo geral, todo mundo já teve contato ou já ouviu falar em pelo menos um prato da cultura lusitana. Desse modo, esperamos que você se aprofunde mais em relação a ingredientes, técnicas e características da região. A cozinha portuguesa é fascinante e encanta pela simplicidade com que transforma os alimentos em produções incríveis. Esperamos que ao final desta seção você tenha referência dos sabores desta cultura e saiba executar e reconhecer algumas técnicas e produtos.

O ex-comissário de bordo, Henrique, continua empenhado em abrir seu restaurante, uma das suas paixões é a cozinha portuguesa. Ele faz um bacalhau a Brás como ninguém, além de deliciosos pastéis de nata. Henrique quer agora colocar seis pratos deste país em seu restaurante. Ele pensa em selecionar duas receitas para colocar na primeira parte do cardápio, que consistirá em pratos mais leves e entradas. Outros dois pratos serão os principais e, por fim, dois serão sobremesas. Quais pratos são adequados para esta proposta?

Outro projeto do Henrique é inserir as receitas em formato de cartilha, que dará destaque para alguns pratos, como *tzatziki*, *paella* e bacalhau Gomes de Sá. Ajude-o ex-comissário com essa demanda e, ao final desta unidade, monte sua cartilha e execute esses pratos com todos os conhecimentos adquiridos neste livro didático.

Ótimo trabalho!

Não pode faltar

Caro aluno, a cozinha portuguesa é marcada pela sua riqueza e simplicidade. Dos fenícios aos romanos, dos mouros às grandes gerações, a culinária portuguesa é o resultado de todas as contribuições dos ocupantes da Península Ibérica. A história da cozinha portuguesa está naturalmente ligada à capacidade de absorção dos produtos que a natureza oferece e à influência das pessoas que dominaram este país. O período das descobertas marítimas portuguesas teve um peso significativo na culinária nacional.

Bacalhau, sardinha e muito azeite: essa é a visão que temos da cozinha portuguesa. A cultura alimentar da região, entretanto, vai muito além destes ingredientes, já que peixes, mariscos, carnes, embutidos e muitos doces também definem a gastronomia portuguesa. A partir de agora, vamos falar a respeito de alguns pratos tradicionais desta cozinha.

Caldo verde

O caldo verde é, certamente, a sopa mais popular em Portugal. Originária do Norte, esta sopa simples e rústica é feita a partir de couve verde, batata e linguiças defumadas.

Quadro 4.16 | Receita de Caldo verde

Caldo verde	Modo de preparo
30 g de cebola em <i>brunoise</i> 1 dente de alho em <i>brunoise</i> 30 ml de azeite extravirgem 100 g de paio defumado 600 ml de água 250 g de batatas monalisa 1 folha de couve manteiga q.b de sal q.b de pimenta do reino	Use 15 ml de azeite para dourar a cebola e o alho. Adicione o paio inteiro, caramelizando-o levemente. Acrescente a água e as batatas e cozinhe em fogo baixo até que fiquem macias. Tempere com sal e pimenta. Retire o paio, corte em rodela finas e reserve. Separe o líquido dos sólidos e faça um purê com os sólidos usando a peneira. Ajuste a consistência com o líquido reservado até a textura de <i>nappé</i> leve. Retorne à panela, ajuste o tempero e junte o paio já fatiado e a folha de couve em <i>chiffonade</i> . Cozinhe por 2 minutos. Emprate e regue com o azeite restante (CORREIA, 2008).

Figura 4.16 | Caldo verde



Fonte: <<https://bit.ly/2wDorJP>>. Acesso em: 3 set. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Bolinhos de bacalhau

Os bolinhos de bacalhau são talvez a receita que mais lembramos quando pensamos em cozinha portuguesa. Eles são feitos com batatas, bacalhau, cebola e salsa e são crocantes por fora e macios por dentro.

Quadro 4.17 | Receita de bolinho de bacalhau

Bolinhos de bacalhau

200 g de bacalhau ling demoldado
200 g de batata asterix
100 g de cebola em brunoise 1 un. de ovo
q.b de salsa finamente picada
q.b de azeite extravirgem q.b de sal
1 un. de limão de limão cortado à francesa
1 l de óleo de milho

Modo de preparo

Cozinhe a batata inteira com casca. Descasque e faça um purê. Escalde o bacalhau, escorra, limpe e desfie muito bem. Sue a cebola no azeite. Misture o purê, o bacalhau desfiado, a cebola, a salsa, o azeite, o sal e pimenta do reino. Incorpore o ovo batido, aos poucos, ligando bem a massa. Faça quenelles e reserve refrigerado. Frite por imersão no óleo de milho. Sirva imediatamente acompanhado do limão (CORREIA, 2008).

Figura 4.17 | Bolinhos de bacalhau



Fonte: <<https://bit.ly/2Celdm7>>. Acesso em: 3 set. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Os diferentes tipos de Bacalhau:

Há quatro tipos diferentes de "bacalhaus". Apesar de alguns especialistas considerarem apenas aqueles pertencentes ao gênero *Gadus* (mais robustos, claros e sápidos) como o legítimo bacalhau, o *Saithe*, o *Zarbo* e o *Ling* são também reconhecidos como bacalhau. Essas espécies, assim como o *Gadus*, são submetidas a técnicas de salga e cura. O *Ling* é muito apreciado por ter a cor mais clara do que o *Saithe* e o *Zarbo*, que são mais fortes, menores, escuros e mais baratos.

Sardinhas grelhadas

As sardinhas são muito populares em Portugal. Devido à sua localização geográfica ao longo da costa do Atlântico, Portugal é um país de navegadores e, sem dúvida, um dos mais famosos do mundo, em parte, por sua história de navegação e exploração. A afinidade e a proximidade com o mar são responsáveis por este grande amor por peixes e mariscos, que está enraizado na cultura culinária portuguesa. Nesse sentido, nenhum outro peixe incorpora a culinária portuguesa tão bem quanto a sardinha.

Quadro 4.18 | Sardinhas grelhadas

Sardinhas grelhadas	Modo de preparo
6 sardinhas médias frescas q.b de sal grosso q.b de azeite extravirgem	Limpe as sardinhas. Originalmente, elas não são evisceradas; eviscere caso queira. Polvilhe sal grosso e pincele azeite. Deixe descansar por 1 hora e grelhe dos dois lados. Sirva quente.

Figura 4.18 | Sardinhas grelhadas



Fonte: <<https://bit.ly/2PCXaIT>>. Acesso em: 3 set. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Exemplificando

No dia a dia, as sardinhas são apreciadas em Portugal, mas durante festas de santos tradicionais, como São João e Santo Antônio, elas ganham destaque. Centenas de sardinhas temperadas com sal são grelhadas na brasa durante as celebrações religiosas, que, geralmente, acontecem em agosto. Veja o link abaixo que retrata estes festivais. Disponível em: <<https://bit.ly/2wGfqRb>>. Acesso em: 3 de set. 2018.

Bacalhau à Gomes de Sá

Gomes de Sá era filho de um rico comerciante de bacalhau do século XIX, em Porto. A família sofreu um revés devido a um incêndio devastador no depósito. Assim, Gomes começou a trabalhar em um restaurante no Centro, onde criou esta receita, que é simples e consagrada até hoje, usando um bom bacalhau, batatas, azeitonas, cebola, alho, azeitonas, salsa e, claro, um excelente azeite (CORREIA, 2008).

Quadro 4.18 | Bacalhau à Gomes de Sá

Bacalhau à Gomes de Sá	Modo de preparo
500 g bacalhau Gadus Morhua 500 g de batatas 250 ml de leite 2 cebolas cortadas em juliene 3 dentes de alho esmagados 4 ovos cozidos 150 ml de azeite 20 Azeitonas pretas sem caroço q.b de salsa q,b de sal	Mergulhe o bacalhau em água no período de 24 a 36 horas, mudando a água a cada 8 horas. Depois que o bacalhau estiver dessalgado, retire os espinhos. Leve o leite para ferver e, assim que levantar fervura, apague o fogo e infunda os pedaços de bacalhau em leite quente e deixe cerca de 1 a 2 horas. Descasque as batatas e cozinhe-as em água fervente até que elas estejam macias, mas não desmanchando. Corte as batatas em fatias grossas, cerca de 1 cm. Tempere com sal e pimenta. Pré-aqueça o forno a 180°C. Enquanto isso, doure as cebolas em uma panela quente com cerca de 50 ml de azeite. Adicione o alho e continue cozinhando por cerca de 2 minutos. Em uma assadeira, despeje cerca de 3 colheres de sopa de azeite. Adicione camadas de batatas, bacalhau e a mistura de cebola e alho. Tempere com sal e fios de azeite por cima. Asse por 30 minutos. Decore com ovos cozidos cortados em fatias, salsa picada e azeitonas pretas (CORREIA, 2008).

Figura 4.19 | Bacalhau à Gomes de Sá



Fonte: <<https://bit.ly/2Pwk776>>. Acesso em: 3 set. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Arroz de mariscos

O arroz de marisco é um prato tradicional da cozinha portuguesa, tendo a sua origem na praia de Vieira de Leiria, na região da Marinha Grande, e foi nomeado uma das 7 maravilhas da gastronomia em Portugal. Como o nome sugere, o prato é feito com diferentes tipos de frutos do mar, entre camarões, amêijoas, caranguejos, lagostas e mexilhões. As combinações de frutos do mar utilizadas variam de uma região para outra, dependendo da renda, disponibilidade e preço de cada marisco. Antes de cozinhar o arroz, é comum fazer um ensopado, que pode ser feito com alho, tomate, cebola e azeite. Em seguida, o caldo é adicionado para cozinhar o arroz. Nesta fase, também podemos adicionar vinho branco. No final, quando o arroz estiver quase cozido, são adicionados mexilhões e amêijoas previamente cozidos e coentro picado.

Quadro 4.20 | Receita de arroz de mariscos

Arroz de Mariscos	Modo de preparo
250 g de mexilhões 200 g de arroz 250 g de amêijoas/ ou vongóles 250 g de camarão 25/1 40 ml de azeite extravirgem 50 g de cebola em cubos pequenos 2 dentes de alho finamente picados 10 folhas de coentro 20 ml de vinho Branco 500 ml de fundo de peixes 80 g de tomate pelati Molho picante a gosto	Limpe os bivalves, cozinhe em pouca água e vinho, retire-os das conchas. Reserve. Limpe o camarão. Reserve. Refogue o alho e as cebolas em azeite, sem deixar queimar, adicione o tomate pelati e o fundo de pescados. Em seguida, adicione o arroz e cozinhe até que ele esteja macio, mas al dente. Adicione, em seguida todos os frutos do mar e o coentro. Ajuste o tempero e deixe ferver por mais 3 minutos em fogo médio. Sirva quente (CORREIA, 2008).

Figura 4.20 | Arroz de mariscos



Fonte: iStock.

Fonte: elaborado pelo autor.



Reflita

Ao fazer receitas como arroz de mariscos, Bacalhau à Gomes de Sá, sardinha grelhadas e caldo verde, perceberemos como elas talvez sejam mais fáceis de executar do que pratos de outros países já estudados e, acima de tudo são deliciosos. A que você atribui essa familiaridade de ingredientes, técnicas e sabores?

Pastéis de Nata

Os pastéis de nata foram criados pelas freiras católicas do Mosteiro dos Jerónimos no século XVIII. Este é um mosteiro localizado em Belém, cerca de 5 km de Lisboa. As freiras prepararam esses doces para arrecadar fundos para a manutenção do mosteiro.

Existe uma tradição de sobremesas feitas à base de gema nos conventos portugueses. No passado era muito comum usarem clara de ovo para engomar roupas e as gemas iam para cozinha. As freiras pensaram em usar as sobras de gemas em suas sobremesas e, assim, nasceram muitos doces conventuais. A massa usada para esta pequena tortinha é uma massa folhada.

Quadro 4.21 | Receita de pastéis de nata

Pastéis de Nata

300 g de massa folhada
Massa folhada
30 g de manteiga integral
300 ml de leite integral
150 g Farinha de trigo
01 un. de canela em pau

Modo de preparo

Abra a massa folhada e preencha as forminhas untadas com manteiga, deixando sobrar um pouquinho nas bordas. Dissolva a farinha de trigo no leite, misturar bem, junte o pau de canela e leve ao fogo baixo para ferver

01 un. de canela em pau
100 g de açúcar refinado
50 ml de água
6 un. de gema
q.b de açúcar impalpável (para polvilhar)
q.b de canela em pó (para polvilhar)

até formar um mingau. Retire do fogo, elimine o pau de canela e reserve. Em outra panela, junte o açúcar e a água, uma calda em ponto de espadana (117°C). Retire do fogo. Despeje a calda de açúcar no mingau aos poucos, misturando bem, e deixe amornar por 15 minutos. Reserve. À parte, peneire as gemas e misture ligeiramente. Usando o método de temperagem, junte as gemas ao mingau reservado. Misture até obter um creme homogêneo. Encha as forminhas com a massa folhada, previamente montada, a 2/3 do seu volume. Leve ao forno pré-aquecido a 300°C por 12 a 15 minutos, ou até a massa ficar levemente dourada e o creme escurecido.

Retire do forno, desenforme e sirva os pastéis, mornos ou frios, polvilhados com açúcar impalpável e canela em pó (CORREIA,2008).

Figura 4.21 | Pastéis de Nata



Fonte: iStock.

Fonte: elaborado pelo autor.

Amêijoas à Bulhão Pato

As *amêijoas à Bulhão Pato* é uma especialidade da cidade de Lisboa. São servidas como um aperitivo ou um prato, dependendo da proposta na maioria dos restaurantes da bela capital portuguesa. O molho de *amêijoas* é feito de azeite de boa qualidade, alho, coentro, sal, pimenta e vinho branco seco, o que confere acidez ao prato assim como o limão.

Quadro 4.22 | Receita de *Amêijoas à Bulhão Pato*

Amêijoas à Bulhão Pato

250 g de amêijoas/ Vongóles frescos
25 ml de azeite

Modo de preparo

Mergulhe o bivalve em uma grande quantidade de água com o sal e reserve

20 ml de vinho branco seco
3 dentes de alho finamente picados
q,b de coentro picado
120 ml de vinho branco seco
q,b de sal
1 un. de limão siciliano

na geladeira por 30 minutos. Limpe e enxague abundantemente as conchas. Despeje o azeite em uma panela média, adicione o alho e deixe que solte aroma. Adicione o vinho branco, os moluscos e tempere com sal e pimenta. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio até que os moluscos se abram, cerca de 5 a 10 minutos. Quando todos os moluscos estiverem abertos, coloque-os no prato e deixe o molho ferver em fogo alto por 2 minutos com folhas de coentro. Despeje o molho sobre as *amêijoas* e finalize com gotas de limão.

Figura 4.22 | *Amêijoas à Bulhão Pato*



Fonte: <<https://bit.ly/2MMYanu>>. Acesso em: 3 set. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Alheira de Mirandela

A alheira é uma típica linguiça portuguesa, cujos ingredientes principais são: pão, alho, e carnes de frango, peru, etc. As mais famosas alheiras são as de Mirandela, que podem ser grelhadas, preferencialmente em brasas fracas, salteadas com alho e batatas cozidas ou fritas e acompanhadas de ovos.

Quadro 4.23 | Receita de alheira de Mirandela

Alheira de Mirandela

1 un. alheira
2 un. de ovos
1 l de óleo de milho
q,b de sal

Modo de preparo

Faça um corte na alheira do lado de fora, longitudinalmente, e ao longo de todo comprimento. Este deve ser apenas na tripa. Reserve. Aqueça óleo a 190 graus, coloque a linguiça, e cuide para que ela fique submersa. A tripa se desprenderá, continue fritando até ficar dourada. Frite os ovos. Sirva quente.

Figura 4.23 | Alheira de Mirandela



Fonte: <<https://bit.ly/2MNa4xs>>. Acesso em: 3 set. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.



Pesquise mais

Alheira, Azedo, Butelo, Chourica e Salpicão são exemplo de embutidos típico de Portugal. Veja no link as diferenças entre eles: disponível em: <<https://bit.ly/2NeM45Q>> Acesso em: 3 set. 2018.

Arroz de pato

O arroz de pato é um prato tradicional da região do Alentejo. A produção de arroz em Portugal é uma herança muçulmana. Para este prato, em geral, se usa um arroz de grãos redondos chamado de Carolino. Além desse cereal o pato selvagem, cujo sabor é mais marcado e menos gordo é o ideal para a receita. Outro ingrediente essencial do arroz de pato é o uso de linguiças defumadas.

Quadro 4.24 | Receita de arroz de pato

Arroz de pato

150 ml de vinho tinto seco
150 g de arroz agulhinha
30 ml de azeite extravirgem
1 folha de louro
02 fatias de pão português
1 l de fundo claro de aves
1 dente de alho e pasta
20 g de cebola em cubos pequenos
1 un. de coxa e sobrecoxa de pato
30 g de bacon em cubos pequena
q.b. de sal q.b. de pimenta do reino

Modo de preparo

Em uma panela, sue o bacon até estar levemente dourado. Reserve. Na mesma panela, doure o pato e a linguiça temperada com sal e pimenta. Adicione a cebola e o alho e deixe dourar. Deglaceie a panela com vinho tinto. Retorne o pato, acrescente o louro e a linguiça inteira. Cubra a panela com o fundo e cozinhe em fogo brando. Quando o pato e a linguiça estiverem cozidos, retire e reserve. Acrescente o arroz no caldo que sobrou do cozimento das carnes e deixe que ele cozinhe (proporção 2 partes de líquido para 1 de arroz).

Enquanto o arroz cozinha, desfie o pato e corte a linguiça em rodela. Acrescente as carnes ao arroz e transfira todo conteúdo

da panela para uma travessa ou para uma panela de pedra. Rale o pão português em pedaços irregulares e adicione-o, umedecendo levemente com azeite. Coloque esta mistura sobre o arroz. Leve ao forno para dourar. Sirva quente.

Figura 4.24 | Arroz de pato



Fonte: <<https://bit.ly/2MRITP>>. Acesso em: 3 set. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Pudim abade de Priscos

O Pudim abade de Priscos é um pudim conventual português do século XIX, cuja paternidade é atribuída ao padre Manuel Rebelo (1834-1930), conhecido como o abade de Priscos. Esta é uma receita típica de Braga. Tradicionalmente, ele é feito num tacho e conta com um ingrediente inusitado, o toucinho, além da gema e do açúcar contidos em muitos outros doces.

Quadro 4.25 | Pudim abade de Priscos

Pudim abade de Priscos

250 g de açúcar refinado
250 ml de água
25 g de toucinho fresco
1 un. de canela em pau
10 gemas
25 ml de vinho do Porto
100 g de açúcar refinado

Modo de preparo

Leve ao fogo o açúcar com a água, o toucinho e o pau de canela até atingir a temperatura 117°C. Retire do fogo. Deixe amornar. À parte, misture com a espátula as gemas com o vinho do Porto e adicione a calda fria vagarosamente, formando um creme. Disponha a massa em 02 ramequins (ou utensílio similar) médios untados com caramelo, feito com 100 gramas de açúcar, depois cubra com o papel alumínio. Asse em forno a 250°C em banho maria por cerca de 20 minutos. Desenforme o pudim quando já estiver frio.

Figura 4.25 | Pudim Abade de Priscos



Fonte: <<https://bit.ly/2Q3791V>>. Acesso em: 3 set. 2018.

Fonte: elaborado pelo autor.

Após esta trajetória deliciosa de execução e degustação de muitos pratos (alguns já conhecidos, outros inéditos para seu paladar), você pôde obter um grande repertório de combinações, técnicas, receitas e produções consagradas da cozinha Internacional. Com certeza, este é só o início de um conhecimento que deve ser mais explorado. Certamente um grande cozinheiro e um grande chef têm conhecimento desses clássicos que encantam e não desaparecem diante dos modismos da gastronomia. Esperamos que você tenha aproveitado as aulas e os estudos e que continue obtendo experiências reproduzindo estas receitas e criando seus novos pratos.

Sem medo de errar

Henrique, durante a montagem do Menu de seu restaurante, está focado em colocar seis pratos de Portugal no cardápio. Ele selecionou duas receitas a primeira parte do cardápio, composta por pratos mais leves e entradas. Outros dois foram escolhidos como pratos principais e, por fim, duas sobremesas.

Desse modo, dois pratos adequados para a primeira parte seriam:

- Os bolinhos de bacalhau, que são, talvez, a receita da qual mais nos lembramos quando pensamos em cozinha Portuguesa. Eles são feitos com batatas, bacalhau, cebola e salsa, além de serem crocantes por fora e macios por dentro.
- As *amêijoas à Bulhão Pato*, uma especialidade da cidade de Lisboa. Trata-se de um prato servido muitas vezes como um aperitivo, dependendo da proposta do restaurante. O molho de

amêijoas é feito com azeite de boa qualidade, alho, coentro, sal, pimenta e vinho branco seco, o que confere acidez ao prato assim como o limão.

Os Pratos principais que entraram no menu de Henrique foram:

- Bacalhau Gomes de Sá, uma receita simples e consagrada, que usa, basicamente, bacalhau, batatas, azeitonas, cebola, alho, azeitonas, salsa e, claro, um excelente azeite.
- A alheira é uma típica linguiça portuguesa, cujos ingredientes principais são pão, alho e carnes de frango, peru, etc. As mais famosas alheiras são as de Mirandela. No Norte, a alheira é grelhada, preferencialmente em brasas fracas, salteadas com alho e batatas cozidas ou fritas e acompanhadas de ovos.

As sobremesas seriam:

- O Pudim abade de Priscos, doce conventual português do século XIX. Tradicionalmente ele é feito num tacho e conta com um ingrediente inusitado, o toucinho, além da gema e do açúcar contidos em muitos outros doces.
- Os pastéis de nata foram criados pelas freiras católicas do Mosteiro dos Jerónimos. As freiras do mosteiro prepararam estes doces para arrecadar fundos para a manutenção do mosteiro. Existe uma tradição de sobremesas feitas à base de gema, como o recheio desta “tortinha” que é envolto em uma camada crocante de massa folhada.

A elaboração da cartilha com receitas de destaque, como *tzatziki*, *paella* e bacalhau Gomes de Sá, entre outros, ajudou os colaboradores do restaurante e agradou também aos clientes.

Agora é com você, caro aluno! Elabore sua cartilha e execute os pratos com total segurança mediante seu aprendizado.

Avançando na prática

Técnicas comuns a cozinhas de diferentes países

Descrição da situação-problema

É comum em muitas culturas alimentares o arroz ser cozido junto a uma proteína ou “caldo”. Em geral, esta proteína foi guisada ou braseada. Neste sentido, você, chef especialista em cozinha portuguesa, dará uma aula sobre o arroz de pato e o arroz de mariscos para um grupo de clientes. Essa é uma das vertentes e habilidades de um Chef de cozinha e cozinheiro experiente. Os profissionais de

cozinha precisam, muitas vezes, treinar e explicar ao resto da equipe e a seus clientes em aulas, por exemplos, como se fazem os pratos. Um bom modo de fazer isso é por comparação. Desse modo, compare características do modo de preparo desta receita com a galinhada, própria de algumas regiões do Brasil, para tornar a explicação da técnica portuguesa mais fácil para seus alunos.

Resolução da situação-problema

No preparo do arroz de polo, do arroz de pato e da galinhada, são usadas técnicas parecidas. Em geral, inicia-se suando o alho, a cebola ou outro aromático, em uma panela e, em seguida, a carne escolhida é selada. Todos estes pratos étnicos seguem o mesmo fluxo daí para a frente: a proteína é coberta com algum líquido e cozida até ficar bem macia. O passo seguinte é adicionar o arroz que, em geral, entrará na produção em uma proporção correspondente à metade do líquido que existe na panela. O arroz cozinhará junto a este caldo, com sabores provenientes dos aromáticos e da proteína. O resultado é um prato com arroz molhadinho e delicioso. Os pedaços de carne, no final, podem ser maiores, como na galinhada, menores, como no arroz de polvo e até desfiados, no caso do arroz de pato. Obviamente, há variações de aromáticos, proteínas a depender da região, mas a técnica é a mesma.

Faça valer a pena

1. Devido à localização geográfica ao longo da costa do Atlântico, Portugal é um país de navegadores e é, sem dúvida, um dos mais famosos do mundo, com grande história de navegação e exploração do mar. A afinidade e proximidade com o mar são responsáveis por este grande amor por peixes e mariscos, que está enraizado na cultura culinária portuguesa.

Assinale a alternativa que traz um prato que representa bem o que foi explicitado no texto-base.

- a) Caldo verde.
- b) Pudim abade de Priscos.
- c) Pastéis de nata.
- d) Arroz de pato.
- e) Arroz de mariscos.

2. Os embutidos são outro traço importante na cozinha deste país: linguiça defumada, linguiças de sangue, linguiça à base de pão e alho, dentre outras.

A carne de porco está presente na maioria delas, aliás, esta proteína é fundamental para este povo e, por isso, muitas técnicas no passado foram aplicadas e ainda continuam a ser para aumentar a vida útil deste alimento. Defumação, secagem, curas e salgas são as mais comuns.

Identifique pratos portugueses que possuem embutidos em sua constituição:

- a) Amêijoas à bulhão pato.
- b) Arroz de pato.
- c) Arroz de mariscos.
- d) Aletria.
- e) Bacalhau à Gomes de Sá.

3. Os embutidos são outro traço importante na cozinha de Portugal: linguiça defumada, linguiças de sangue, linguiça à base de pão e alho, dentre outras. A carne de porco está presente na maioria delas, aliás, esta proteína é fundamental para este povo e, por isso, muitas técnicas no passado foram aplicadas e ainda continuam a ser para aumentar a vida útil deste alimento. Defumação, secagem, cura e salga são as mais comuns.

Os insumos à base de carne de porco são utilizados em diversos pratos, dentre eles:

- a) Polvo à jardineira.
- b) Pataniscas.
- c) Pudim abade de Priscos.
- d) Torta azeitão.
- e) Bolo de caco.

Referências

AINSWORTH, M. et al. Instituto Americano de Culinária. **Chef Profissional**. São Paulo: Ed. Senac, 2009. Larousse Gastronomique. Nova York: Crown, 1984.

CASTELLI, G. **Hospitalidade na Perspectiva da Gastronomia e Hotelaria**. São Paulo: Saraiva, 2005.

CORREIA, C. et al. **Gastronomia Regional Portuguesa**. Rio de Janeiro: Editora Impala, 2008.

DAYAN, E. I. **Restaurante: técnicas de serviço**. Caxias do Sul: EDUCS, 1990.

DUMAS, A. **Grande Dicionário de Culinária**. São Paulo: Jorge Zahar, 2009.

LEAL, M.L.M.S. **A História da Gastronomia**. Rio de Janeiro: Senac, 2005.

MARTA, W. A. **Cozinha Espanhola**. São Paulo: Melhoramentos, 2002.

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

ISSN 978-85-522-1104-4



9 788552 211044 >