Café da Manhã



Chef Paulo Verissimo

Introdução

- O desjejum, mata-bicho (português angolano), pequeno-almoço (português europeu) ou café-da-manhã (português brasileiro) é a primeira refeição do dia, precedendo o almoço ou ceia, é consumido geralmente pela manhã.

- A composição do desjejum varia muito com as culturas e tem variado com as modificações da sociedade, devidas ao desenvolvimento e novas maneiras de viver.

- Rompe o jejum da noite.
  - 8 horas de sono = 730 calorias.

- Fornece ¼ das calorias recomendadas por dia.
  - 1 carboidrato (fonte de energia),
  - 1 fruta ou legume cru (vitaminas, sais minerais e fibras),
  - 1 laticínio (proteínas),
  - 1 bebida (reposição de líquidos).



Serviço



- Flats, hotéis, motéis, padarias, confeitarias, restaurantes.
  - À la carte;
  - Buffets.

Tipos

- Continental
  - croissants, brioches, torradas, manteiga, geléias e café.
- Completo francês
  - chá, café, café com leite ou chocolate; croissants, bolachas, torradas ou pães tostados, manteiga, geléias ou mel.
- Completo
  - sucos, água, café, chá, chocolate;
  - frutas frescas, cereais, iogurtes, frios, pães;
  - conservas, geléias, mel, manteiga;
  - pratos quentes (ovos, carnes, peixes etc.),
  - vegetais cozidos (batatas, feijão, tomate, cogumelos etc.).

Inglaterra

- A Inglaterra é famosa por seu café da manhã, chamado de *Full English Breakfast*. Nele, existe uma mistura bem reforçada, formada por bacon, ovos, tomate assado, cogumelos, feijão com molho adocicado, pão, manteiga, café e suco. Em algumas regiões, é servido junto *black pudding*, que é um embutido feito de cebola, especiarias, farinha de aveia, gordura e sangue de porco.

- Ninguém sai com fome deste apetitoso desjejum, que pode ser encontrado por toda a parte em Londres.

- No entanto, isto varia com os países e reflete-se na hotelaria: é normal, num hotel, ser oferecida a opção entre um desjejum continental (pão com manteiga e algum tipo de doce) e um desjejum americano, britânico ou inglês, que pode incluir ovos, bacon, salsichas e feijões com molho doce, sempre acompanhado de café ou chá.

- A designação Desjejum Continental deriva de uma visão inglesa da Europa Continental como entidade separada das ilhas britânicas, sendo esse tipo de desjejum geralmente associado a essa parte da Europa.



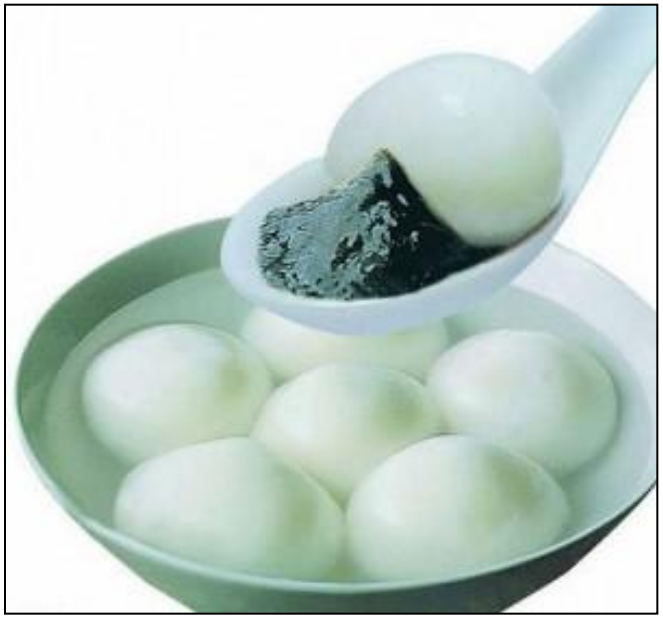


China

- Como costume, os chineses tomam um café da manhã bem tradicional, isto é, sopa de arroz acompanhada com algum legume salgado, leite de soja, ovos cozidos, pão chinês, pastel frito, e outros tipos de comidas de farinha, cozidos ou fritos.

- Muitos chineses, principalmente os jovens, adotam o café de manhã ocidentalizado, isto é, leite, café, suco, pão, ovos fritos e presunto.

- Existem também diferenças entre o café da manhã do norte e do sul (dividindo-se geograficamente, a região ao norte do rio Huai e a região ao sul do rio Huai). Por exemplo, pela manhã do primeiro dia do Ano Novo lunar, os chineses do norte comem *Jiaozi* (semelhante ao ravióli), enquanto os do sul comem *Tang Yuan* (bolinha de farinha de arroz glutinoso recheada com pasta de feijão vermelho).








粉
线

Japão

- *Asagohan* (arroz matinal) como é chamado o café da manhã típico japonês. Fazem parte do *Asagohan* sopa de pasta de soja (*misso shiru*), peixe grelhado, omelete levemente doce e legumes cozidos com carnes ou algas. Também um bom chá verde digestivo, e um item bem peculiar: o *natto*, a soja fermentada. Cada acompanhamento emprega uma técnica de culinária diferente.



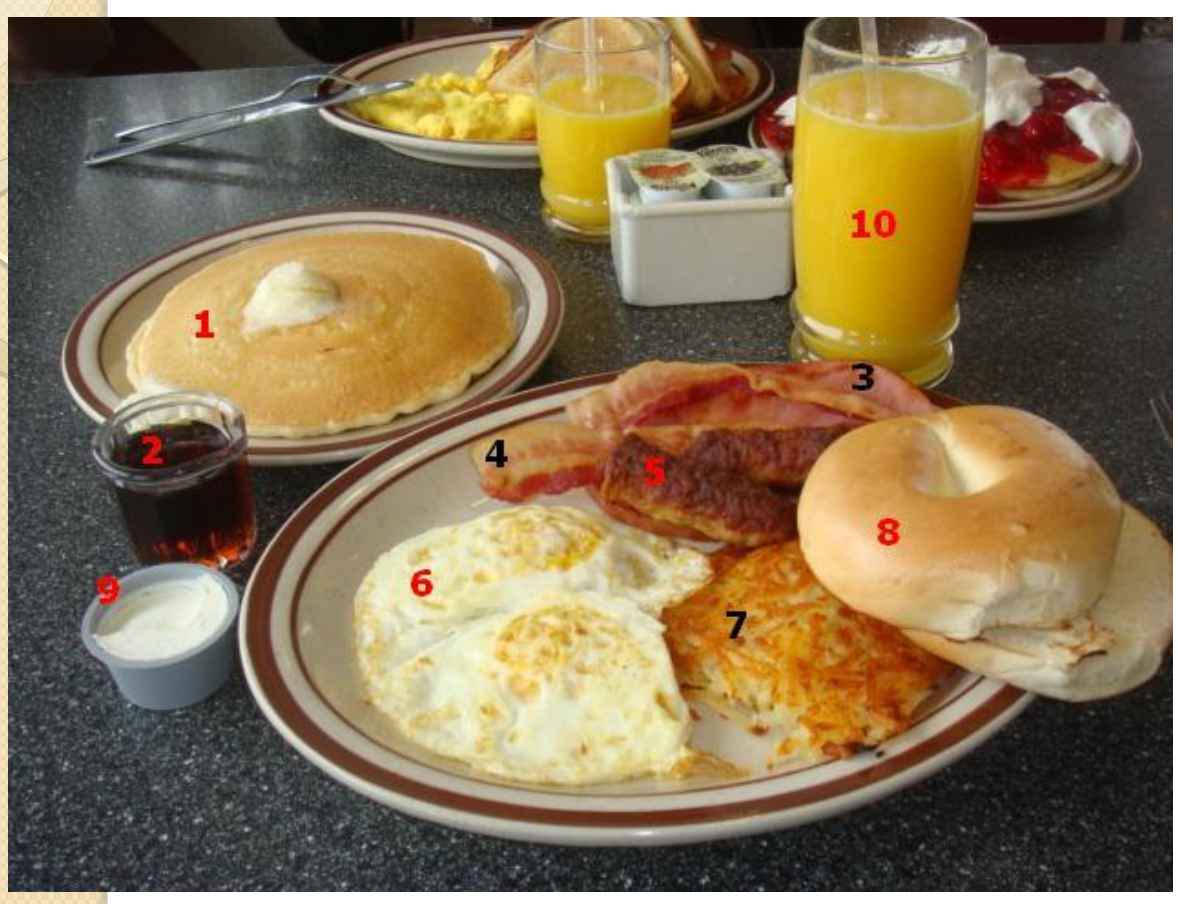


Estados Unidos

- O café típico do dia-a-dia de todo americano - segunda a sexta feira. O chamado *Continental breakfast*, dos hotéis, inclui café com ou sem creme e açúcar, suco de laranja e rosquinhas (chamadas doughnuts).

- O tipo de café da manha que se encontra em restaurantes e hotéis. Este tipo de café da manhã, que até as décadas de 60, 70 ou até mesmo 80 era comum, mas como a vida moderna e tão agitada reserva-se para dias especiais, como um fim de semana ou feriado.

- Se alguém entra em um restaurante aqui e pede um café da manha e isso que vera:



- 1: panquecas com manteiga, 2: calda de maple, 3: presunto grelhado, 4: fatias de bacon, 5: sausages (parecidas com lingüiças), 6: ovos fritos, 7: hash browns (batata ralada na chapa), 8: bagel (pão salgado em forma de rosca), 9: cream cheese, 10: suco de laranja.

México

- Um café da manhã típico mexicano inclui miúdos (tripas), *chilaquiles* (tiras de tortilla fritas com nata e molho de pimenta), *puntas de filete* (iscas de carne com molho picante) ou chocolate na xícara com churros.

- Também pode comer *uevos rancheros*, que consiste em Tortilhas de milho ligeiramente fritas, ovos fritos com molho de tomate e pimenta. Os ovos são muitas vezes acompanhados por fatias de abacate, batatas fritas e pimenta extra picante. Há também *frijoles refritos*, que é um típico "tutu" de feijão, condimentado com queijo, cebola e pimenta. Geralmente servido com *nachos* de milho.

- Nos povoados, o café instantâneo costuma ser o mais habitual. O café com açúcar e canela se chama "*café de olla*". Se pedir um café americano, vão lhe dar o café em uma xícara e o leite separado, para que se sirva a gosto.





França

- Os franceses têm bons hábitos pela manhã, 80% dos franceses tomam o café da manhã. De acordo com o Instituto Nacional Francês de padaria/patisserie, o café da manhã é um momento privilegiado do dia. Dura em média 15 minutos.

- Na França, ao café da manhã, come-se uma fatia de pão com manteiga e uma compota (geléia), e não é raro mergulhá-lo em uma xícara de café ou chocolate.

- 60,8% dos franceses bebem uma bebida quente pela manhã, numa proporção de: 44,1% bebem café; 43,7% leite quente e 16,4% chá.

- O resto dos franceses bebem um suco de laranja ou um suco multivitaminado. Poucos franceses comem o tradicional croissant. Preferem tradicionalmente o pão.



Tailândia

- O café da manhã tipicamente thai, conhecido como *khao tom*, é muito consistente.

- Chás quentes, curiosamente servidos com gelo, abrem os trabalhos. O *takrai* é um chá de erva cidreira de cor verde, cujo interior possui uma sementinha, a *dok lak*, extraída de uma flor branca com deliciosa goma. O *dok crysantanum*, por sua vez, é um espetáculo à parte. Trata-se de um chá de crisântemo servido com suco de limão. A flor, de delicado sabor, se abre no copo. Tem ainda o *cha aug chun*, feito a partir de flor azul seca que, em contato com o limão, ganha coloração lilás.

- Os chás vêm acompanhados de um mix de castanhas, o *toa yum hang*, composto de caju, macadâmia, erva cidreira e amendoim.

- A fruta fresca é comum no café da manhã, principalmente a *lam yai*, fruta semelhante à pitomba brasileira.

- O sentido é compartilhar e a oferta é grande: tem ovo cozido e temperado (um tipo de omelete em tiras), agrião chinês refogado, peixe de água doce à pururuca, salada com molho de camarão seco e manjubinha frita.

- O arroz não pode faltar, nele se adiciona caldo quente de frango com manjericão e, aos poucos, se serve das outras receitas dispostas à mesa.









Brasil

- No Brasil, o café da manhã varia muito de acordo com a região e seus produtos, tradicionalmente é uma refeição feita em casa. Entretanto, nas grandes metrópoles, criou-se o hábito de tomar café da manhã em padarias.

- De acordo com dados históricos, o hábito de se tomar café teve início em 1750, passando por um período obscuridade até se tornar uma bebida de alcance nacional.

- Antes se consumia leite com cuscuz, ou cuscuz com leite de coco, macaxeira, batata doce, jerimum esmagados junto com o leite.

Região Norte

- Devido ao desgaste causado pelo clima úmido, há a necessidade de refeições de alto valor energético desde o café da manhã, em que são tradicionais as tapioquinhas, o beiju, o cuscuz, as paçocas – de amendoim, de castanha do Brasil, de castanha de caju – acompanhadas de banana.

- Também estão presentes a macaxeira cozida e passada na manteiga, com ou sem açúcar, o bolo de macaxeira, a canjica e muitos mingaus, como o de banana e o de açaí e o peixe moqueado (piramutaba).


ACAI
DO LEC







- Em Manaus o tucumã é saboreado de forma inusitada: como recheio de sanduíches. Uma das iguarias favoritas é o X-Caboclinho que, traduzindo, é um pão francês recheado com lascas de tucumã e queijo coalho derretido. Por ser oleosa, a fruta casa muito bem com o pão francês.

- Servido no café da manhã.

Região Nordeste

- Um dos itens mais freqüentes no café da manhã nordestino é o cuscuz, derivado do encontro da cozinha portuguesa com influências mouras do norte africano e os recursos locais. É hábito consumi-lo no café da manhã acompanhado de leite (de vaca ou de coco).

- Servem de acompanhamento o queijo de coalho e o jabá, além da tapioquinha recheada ou ensopada no leite de coco. Para completar o desjejum, há pão de macaxeira ou então a macaxeira, a canjica e o inhame cozido. Não podemos esquecer a xícara de café puro ou com leite.









Região Centro Oeste

- No Pantanal, o quebra-torto é o nome da primeira refeição do dia. Talvez o curioso nome se deva ao jejum pelo qual passa o pantaneiro madrugador até a hora de comer algo consistente, pois de madrugada só toma mesmo guaraná em pó ou café puro. Em Goiás, o café da manhã é recheado de quitandas, como biscoitos e roscas de polvilho, acompanhados de café com leite.

- Batata doce, abóbora cozida, bananinha, Mané Pelado, bolo de coco, Francisquito, arroz doce, queijo fresco, bolo de polvilho frito, bolo de queijo assado e frito; pastelinhos e frutas. Além disso, sucos de frutas: de caju, goiaba, acerola e manga.

- Além de Maria Isabel, feijão empamonado (engrossado com farinha de mandioca), paçoca de pilão, revirado cuiabano e bolo de arroz.









- Maria Isabel: composta de carne-seca com arroz e farofa de pilão (tradicionalmente de banana), que costuma ser levada pelo peão também nas longas jornadas transportando a boiada.

Região Sudeste

- Em Minas, o café é acompanhado de quitandas: broa, bolo e mingau de fubá, biscoitos de polvilho, requeijão caseiro e pedacinhos de queijo.

- Nas grandes metrópoles, onde se dedicam menos tempo a essa refeição, ela se torna mais frugal, com apenas um café com leite ou café puro e pão com manteiga.

- **Quitanda** – palavra de origem africana (do dialeto quimbundo) *kitanda*, significa o tabuleiro em que se expõem as mercadorias diversas (gêneros alimentícios) de vendedores ambulantes ou em feiras livres.

- No interior do Brasil é também o pequeno estabelecimento comercial onde se vendem ovos, frutas, verduras, cereais, materiais de limpeza e pequenos objetos da lida doméstica.

- Além da definição acima, aplicou-se às comedorias ligeiras, em sua maioria de origem africana, mas desenvolvidas pelo gênio culinário das pretas velhas em colaboração com as sinhás-donas.

- Na cozinha mineira quer dizer **tudo aquilo que é servido com o café**, exceto o pão: bolos, fatias, biscoitos, sequilhos, broas, sonhos ou aquela sobremesa especial, feita por produtos vindos dos quintais: o doce de leite, a goiabada com queijo, ou a compota de fruta que se oferece após o almoço.





- Em São Paulo, contamos com o popular café com leite (pingado, média), pão com manteiga, ou só o café preto.



Região Sul

- A tendência é o café da manhã farto, com itens como torta e rocambole de frango, tortas frias, lingüiça, pães (de batata ou de milho) geléias, cucas de maçã ou de banana e tortas doces.

- Acompanham café com leite, chocolate quente e sucos de frutas.

- Café Colonial: Um festim gastronômico com mais de 90 variedades de pratos, incluindo fiambres, salames, lingüiça colonial fervida, lombinho e frango à milanesa, risoles de presunto e queijo, pães e geléias diversas, pizzas, bolos, tortas, doces, vinhos, chocolate quente, sucos. A tradição dos cafés coloniais começou com os imigrantes. Ao sair para trabalhar no campo eles faziam uma única refeição, que deveria lhes alimentar durante todo o dia.





Brunch

- Refeição de origem americana que combina o café da manhã (*breakfast*) com o almoço (*lunch*). É normalmente realizada aos domingos ou feriados, quando toda a família se reúne entre 10 e 14 horas em torno da mesa. No Brasil este costume se tornou popular na década de 80.

- O menu é variado e pode apresentar ovos mexidos com bacon, torradas, cereais, iogurte com granola, salada de frutas, saladas vegetais, panquecas com geléia, waffle com mel, crepes doces e salgados, suco de frutas, chás e infusões variadas, chocolate quente e café até tortas doces e salgadas, carnes frias, frios e queijos, pães caseiros variados, biscoitos, bolos etc.







Bibliografia

- Brennan, G. *Williams-Sonoma Essentials of Breakfast & Brunch*. Oxmoor House. 2008.
- Chaves, G. & D. Freixa. *Larousse da Cozinha Brasileira*. Larousse do Brasil. 2007.
- The Culinary Institute of America. *Breakfasts & Brunches*. Lebhar-Friedman Books. 2005.
- Vollstedt, M. *The Big Book of Breakfast: Serious Confort Food for any time of the Day*. Chronicle Books. 2002.