Alta Gastronomia

www.altagastronomia.com.br | Ano 11 - Edição 92 Junho 2010

Cardápio light

Diversas opções para você se alimentar de forma saudável



R$ 10,90

ISSN: 1984-2765

AW Editora

Licores
Técnicas simples para preparar a bebida em casa

Leite de Soja
Uma alternativa saudável para intolerância à lactose

Festa Junina
Guia das melhores festas nas grandes cidades do país


CAVE PERICÓ
Espumante Demi-Sec Branco


Especial para criar
bons momentos.
Pericó



Foto: João Saba

Não é tudo igual

Se você for à Bahia ouvirá: "A moqueca baiana tem de ter azeite de dendê e leite de coco. Se não tiver, é ensopado de peixe". Já ao pisar em território capixaba lhe dirão: "Moqueca é só a capixaba, o resto é peixada". Independentemente da origem geográfica do prato, é fácil constatar sua identidade brasileira, fruto da miscigenação da cultura de diversos povos, notadamente o ibérico, o africano e o indígena. À peixada ibérica foram adicionados o azeite de dendê e o leite de coco (o urucum, no caso da capixaba), fruto da influência africana.

Polêmicas à parte quanto à origem, ingredientes e até grafia (uns defendem moqueca, outros muqueca), é inegável que se trata de um prato sofisticado.Logo que a panela fumegante chega à mesa, os aromas do pescado, do coentro, do pimentão e do azeite de dendê (se for a baiana) saltam de forma mais intensa. Os sabores do alho, do tomate, da cebola e do leite de coco (novamente, se for a baiana) se fundem em um caldo substancioso com toque marinho que, invariavelmente, ainda recebe a companhia picante de um molho de pimenta. Analisando os ingredientes e o resultado do feliz casamento deles, o mais recomendado é adotar o critério do contraste: toda a untuosidade do caldo e do pirão deve ser contraposta a vinhos com frescor evidenciado. cumprindo também a função de limpar o palato a cada gole.

Jorge Vieira, diretor de redação
jorge@altagastromia.com.br

Alta Gastronomia

Editor
Paulo Milreu

Diretora
Aliny Milreu

Diagramação
Liliane Gomes
Ghilherme Moreno

Redação
Amanda Kamanchek
Beatriz Carrasco
Fabiana Coleta

Revisão
Elsa Fisco
Laurélia Rosa de Brito

Executivo de Contas
Moaric Paulo de Oliveira

Departamento Administrativo
Vinícius Teixeira

Departamento Financeiro
Rafaella Fonseca

Fotografia
Arthur Bragança
Norio Ito
Paulo Bau

Produção
Beatriz Carrasco

Distribuição Nacional
Fernando chinaglia Distribuidora

Assinaturas
(11) 3862-0004
assinatura@altagastronomia.com.br

ALTA GASTRONOMIA - É uma revista sigular, que mostra o que está sendo feiro no mundo da Alta Gatronomia, desfilando por suas páginas todo o charme e requinte qye transcende a alimentação e se apresenta como um estado de espírito. Temos o privilégio de convidar e a obrigação de informar a todo o momento, o que de inovar e mágico, o mercado brinda para os amantes da Alta Gastronomia.

Edição 91
Periodicidade Mensal

AW Editora

R. João Fraissat, 232 - Vila Romana
São Paulo SP - CEP 05048-040
Tel.: (11) 3862-0004

www.altagastronomia.com.br
redacao@altagastronomia.com.br
Devidamente registrada no 3o Cartorio de Registro Civil de Pessoas Jurídicas
sob o No 243.939

Associada à
anatec
www.anatec.org.br

PRÓXIMA EDIÇÃO



Edição 92 do próximo mês

CAPA

Achei a reportagem da capa ideal, pois mesmo que a canastra seja consumido curado ou meio curado, com pelo menos uma semana de maturação. Com o passar dos dias, ele adquire uma bela cor dourada e vai enrijecendo de fora para dentro. Também é consumido fresco, com até quatro dias, quando se mostra branco e parecido (até confundido) com o tradicional queijo-de-minas industrializado! Essa filosofia me encanta por tudo o que propõe, mas, sobretudo pela possibilidade de desafiar nossa criatividade Parabéns!

Meu pai, intrigante mistura de poeta, intelectual, professor e cozinheiro, adorava ler e cozinhar. Ficava na cozinha noite afora, de avental, com uma pilha de pelo menos cinco livros de receitas e uma garrafa de bom uísque.

Luiz Campos, por e-mail.

ESPANHA

Fazer queijo é tradição de muitas famílias brasileiras que, com o passar dos anos, aprimoraram suas receitas e aumentaram o volume da produção. Em cada região, o sabor desse valioso produto assume algumas variações em relação à quantidade de sal, o tempo de cura e o cozimento. É inegável que o boom da culinária espanhola mexeu com a cozinha francesa, fazendo com que alguns chefs deixassem de lado suas escolas originárias. Essa foi a minha resposta a um jornalista francês que assistia com interesse à minha apresentação.

Ana Luiza Trajano, por e-mail.

Cara, Ana Luiza

O desafio de fazer uma comida de qualidade e possível de ser degustada por um número maior de pessoas, com criatividade, entusiasmo e competência e, acima de tudo, sem abrir mão do ritual, é hoje a grande tendência da cozinha moderna. É o que os franceses chamam de "bistronomic". Essa filosofia me encanta por tudo o que propõe, mas, sobretudo pela possibilidade de desafiar nossa criatividade em tornar o luxo de uma refeição ritualística mais acessível.

Estive na França recentemente, participando do Festival Internacional de Gastronomia de Cannes e apresentando essa cozinha brasileira e moderna em que acredito. "Estamos vivendo uma fase mágica. De redescoberta. A comida de qualidade e possível de ser degustada por um número maior de pessoas, com criatividade, entusiasmo e competência e, acima de tudo, sem abrir mão do ritual, é hoje a grande tendência da cozinha moderna. Essa filosofia me encanta por tudo o que propõe, mas, sobretudo pela possibilidade de desafiar nossa criatividade.

Apesar de tudo isso, respeito os novos conceitos, afinal pratico uma gastronomia moderna. Portanto, não se trata de ignorar a grande contribuição dessas novas tendências.

Alta Gastronomia

Ano 11 - Edição 91 Maio 2010

9 Profissão Cozinheiro
Histórias de cozinha



10 Pérolas da Gastronomia
Sofisticação em pratos simples



15 Nutrição e Gastronomia
Uma maçã por dia previne o câncer



19 Gastronomia & Turismo
Uma Saborosa Tradição



22 Seção Gourmet
O segredo da cozinha sudeste asiática



26 Cardápio do Chef
26 Creme de Batata com Brócoliz



28 Salada de Arroz
30 Torta de Morango
32 Bobó de Calabresa
34 Lagosta ao forno
36 Trufa de mamão papaia flocada

38 Formação Profissional
O Fantástico Mundo dos Pães



42 Vinhos
Um Guia Básico de Vinhos




Eini & Co.
CUPCAKES
ORDER YOUR ARRANGEMENT AT EINI.CA

Histórias de cozinha

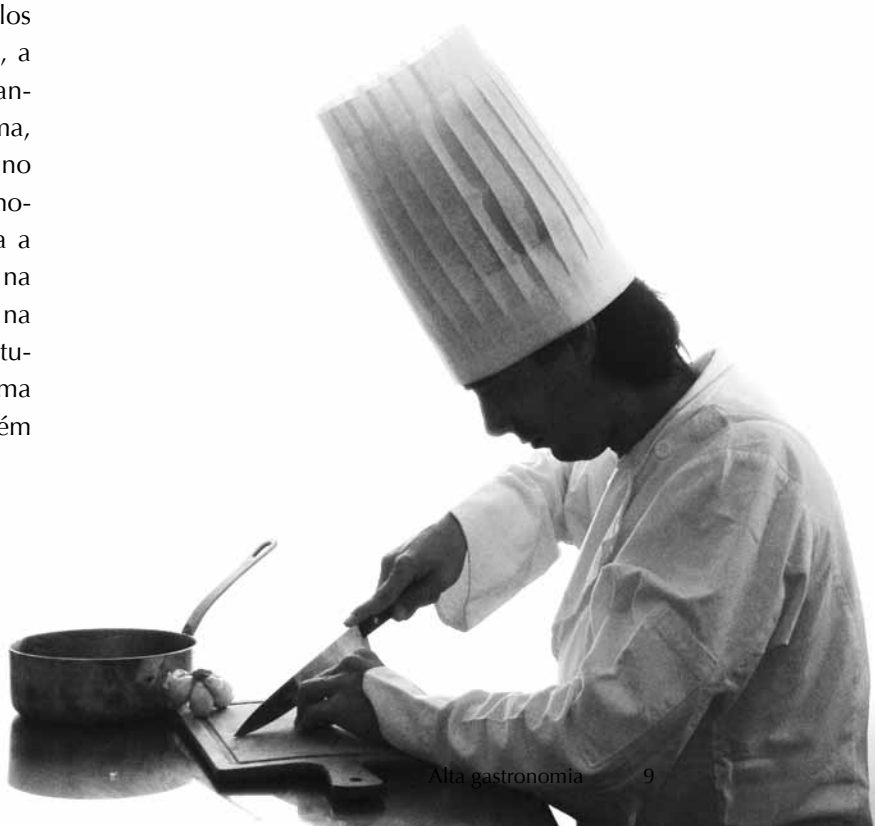
Conheça as grandes habilidades de Durski Juniot, chef e proprietário do restaurante Madero.

Por Xavier Navarro
Fotos Luiz Mendes

Um chef de reputação chega a ganhar, no Brasil, cerca de R$ 12 mil. Não é função que enriqueça – trata-se, sim, de posição de prestígio. A síntese desse novo perfil pode ser representada pelo paulistano Marcelo Mussi. Em idade de se alistar no exército, trocou a farda pelo jaleco. Depois de estudar na Itália e na França, Mussi voltou ao País para comandar seu próprio restaurante, montado pela mãe. Com apenas 20 anos, ele chefia o Magari, na rua Amauri, concentração de refinados endereços culinários em São Paulo. "Nos cursos havia muita gente frustrada procurando refúgio na culinária", diz Mussi. "Nunca pensei em fazer outra coisa".

Os atuais chefs se firmaram num período de transição, quando a profissão deixou de ser vista de modo preconceituoso para ser aceita pelos que entendem do bem viver. Formam, portanto, a primeira geração que entra no mercado com tranquilidade para avançar. É o caso de Carole Crema, de 32 anos, dona da doceria La Vie en Douce, no bairro paulistano dos Jardins. Enquanto cursava hotelaria, se especializou em gastronomia. Contra a opinião de muitos, ela foi estudar em Londres, na década de 1990. "Havia preconceito, mas voltei na hora certa", diz. O retorno coincidiu com a abertura do mercado a iguarias importadas. O problema se transformou em oportunidade, já que ninguém sabia como prepará-las. Foi um prato cheio.

Outra novidade: não é preciso ir ao exterior para trazer na bagagem intimidade com o mundo gastronômico. Na ebulição desse interesse, quase vinte escolas já foram inauguradas no Brasil. O tradicional Instituto de Culinária Italiana para Estrangeiros (conhecido pela sigla em inglês ICIF), acaba de laurear uma turma por aqui. Vinculada à Universidade de Caxias do Sul, é a primeira filial do instituto, sediado num castelo medieval da Toscana. Outra novidade: não é preciso ir ao exterior para trazer na bagagem intimidade com o mundo gastronômico. Na ebulição desse interesse, quase vinte escolas já foram inauguradas no Brasil. quando a profissão deixou de ser vista de modo preconceituoso para ser aceita pelos que entendem do bem viver.



Durski, sua paixão pela gastronomia.

Sofisticação em pratos simples

À frente do restaurante Tropical, em São Paulo, o chef Arnaldo Pimentel revoluciona a culinária italiana unindo, sabor e originalidade

Por Cláudia Fragata
Fotos João Seba

A gastronomia como um produto, ou mesmo um atrativo de uma determinada localidade, é bastante interessante e importante do ponto de vista turístico, pois apresenta novas possibilidades, na verdade, não tão novas, mas nem sempre bem exploradas, que são as diversas formas de turismo voltadas para as características gastronômicas de cada região. Para analisarmos essas possibilidades, é preciso entender o porque dessas características diferentes, o porque cada comunidade, localidade ou mesmo grupos populacionais próximos. Essas características podem ser notadas em muitos exemplos, como é o caso da Índia, que por fatores culturais e religiosos, tem um respeito à vida animal maior que em outros lugares, com isso, populações pastoris, com leite e rebanho disponíveis, consomem os mesmos de maneira extremamente frugais, deixando esses rebanhos para outras necessidades, como o casamento, por exemplo, onde os rebanhos passam a ser os dotes para as mulheres e como uma forma de riqueza para os homens, é a garantia para o casamento. Essas características podem ser notadas em muitos exemplos, como é o caso da Índia, com respeito à vida animal.

Chegando a esse ponto e possível analisar as razões que levam o homem a experimentar alimentos culturais. A começar por ser dado como certo, que a gastronomia estar ligada ao prazer, dessa forma, o homem sente curiosidade de conhecer novas culturas, sendo uma das formas para isso a alimentação típica dessas culturas, com isso saciando seu prazer. Além disso, ao conhecer novas culturas, alimentos e sabores, o homem tem a necessidade que esse momento seja um evento especial, como se fosse um ritual de prazer.



A pizza *Coliseu* é a grande novidade do restaurante Tropical, em São Paulo.



Existem também casos, de populações próximas, inseridas em um mesmo ambiente natural, expostas ao mesmo tipo de clima e que estariam propícias a terem as mesmas culturas alimentares, cultivando os mesmos grãos, mas que passam a ter costumes diferentes. O que prova que o homem alimenta-se de acordo com a sociedade a que pertence.

Esse tipo de característica humana, na maioria das vezes, não leva em conta as qualidades nutricionais dos alimentos e sim as características culturais, religiosas e tradições. As exceções são em relação à alimentação infantil, onde, normalmente, a questão nutricional é levada em conta e só posteriormente a essa fase a pessoa é inserida na cultura local, sendo isso repetido através das gerações.

A quebra dessa rotina se dá quando se consomem alimentos característicos de outras culturas, e porque isso acontece? Pode ser por curiosidade, monotonia, entre outras razões. A familiaridade com determinada alimentação é confortadora, e essa quebra de rotina, normalmente, acontece através de algum evento social, que pode ser uma festa, um encontro, uma viagem.

Chegando a esse ponto e possível analisar as razões que levam o homem a experimentar alimentos culturais. A começar por ser dado como certo, que a gastronomia estar ligada ao prazer, dessa forma, o homem sente curiosidade de conhecer novas culturas, sendo uma das formas para isso a alimentação típica dessas culturas, com isso saciando seu prazer.

Além disso, ao conhecer novas culturas, alimentos e sabores, o homem tem a necessidade de que esse momento seja um evento especial, como se fosse um ritual de prazer, ou seja, o mesmo alimento, saboreado sozinho (sem outras pessoas), não teria o mesmo sabor, ou não proporcionaria o mesmo prazer. Isso mostra a importância dos rituais gastronômicos para o ser humano, são novas descobertas ficaram mais fáceis alcance da mão.



Camarão grelhado com spaghetti, **ao perfume de óleo de oliva.**



Arnaldo Pimental é a favor dos clássicos da culinária.

A culinária italiana conhecida hoje é um resultado da evolução de séculos de mudanças sociais e políticas. Suas raízes se encontram no século IV na Idade Média e mostram a influência dos árabes e normandos que levaram os primeiros chefs notáveis à região da Itália. Essas influências ajudaram a moldar o que hoje é conhecido como culinária italiana, adicionando itens como: batatas, tomates, pimenta e milho.

No século XVIII a maior parte da Itália era governada pela França, Espanha e Áustria. Foi no início deste mesmo século que livros de culinária italiana começaram a ser escritos e distribuídos, para que os chefs espalhados pelas regiões da Itália pudessem mostrar seu orgulho pelo país. A culinária italiana tem várias características específicas, conhecidas mundialmente. No entanto, dentro da própria Itália, a culinária não só é regional, como também sazonal. As regiões têm características próprias que as diferenciam umas das outras. Utilizam diferentes ingredientes, receitas e até modos de preparo.

Na Itália, as refeições podiam ter até cinco pratos servidos, com mais três depois de terminada a refeição. As refeições duravam horas e, em dias de festividades, podiam durar até o dia inteiro. Hoje em dia, esta tradição só é utilizada em feriados especiais e, mesmo assim, não de forma tão exagerada.

Chegando a esse ponto e possível analisar as razões que levam o homem a experimentar alimentos culturais. A começar por ser dado como certo, que a gastronomia estar ligada ao prazer, dessa forma, o homem sente curiosidade de conhecer novas culturas, sendo uma das formas para isso a alimentação típica dessas culturas, com isso saciando seu prazer.





Uma maçã por dia previne o câncer

Por Cláudia Fragata

Costumam repetir os americanos: "One apple a day keeps the doctor away". E comece a levar a sério o que poderia soar a uma rima tola: uma maçã por dia ajuda, sim, a manter os médicos bem longe. Essa seria, mais ou menos, a tradução do ditado e é verdadeira pelo menos no que diz respeito ao câncer.

Um estudo polonês, realizado na Universidade Jagiellonian e divulgado no European Journal of Cancer Prevention, uma publicação científica de prestígio, corrobora com essa ideia. Os pesquisadores entrevistaram 592 portadores de tumor colorretal e 765 indivíduos saudáveis, comparando toda sorte de informações sobre seu estilo de vida, sobretudo o que comiam — verduras, frutas e, entre elas, maçãs especificamente. "Depois de analisar os dados dos dois grupos, concluímos que a ingestão diária de pelo menos uma maçã já reduz em 35% o risco de um câncer intestinal", conta a SAÚDE! Wieslaw Jedrychowski.

O que, em excesso, prejudicam o DNA das células, desencadeando a proliferação desordenada por trás da formação de um tumor. "Além dessa ação contra os radicais, há indícios científicos de que os mesmos compostos regulariam a resposta imunológica e a expressão do gene p53, envolvidos no aparecimento de tumores", completa Jedrychowski.

No grupo de compostos fenólicos encontrados no fruto da macieira, alguns merecem destaque. "As procianidinas, as quercetinas glicosiladas e a rutina estão entre os principais", lista a nutricionista Andrea Andrade, da RG Nutri Consultoria em Nutrição, na capital paulista. Não se preocupe em decorar esses nomes complicados, mas em aprender o seguinte: sempre consuma a maçã inteira. "Sua casca possui de cinco a dez vezes mais substâncias ativas do que a polpa", justifica Alessandro Nogueira.

Se o produto não for orgânico, procure varrer os agrotóxicos. "Basta deixar a fruta imersa em 1 litro de água com 5o gotas de hipoclorito durante 15 minutos e depois lavá-la com água potável", ensina a engenheira agrônoma Marta Spoto, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, em Piracicaba, no interior de São Paulo.

Alessandro Nogueira dá outro recado: não adianta devorar todas as maçãs da fruteira. Ao contrário. "Comer mais de três unidades por dia anula a ação positiva, porque, em excesso, seus componentes têm uma espécie de efeito tóxico, gerando mais radicais livres em vez de combatê-los." Portanto, basta mesmo seguir o velho ditado e apostar em uma única maçã por dia.

> "A maçã também conta com minerais importantes para o funcionamento do organismo, como o potássio, o cálcio, o magnésio e o fósforo.

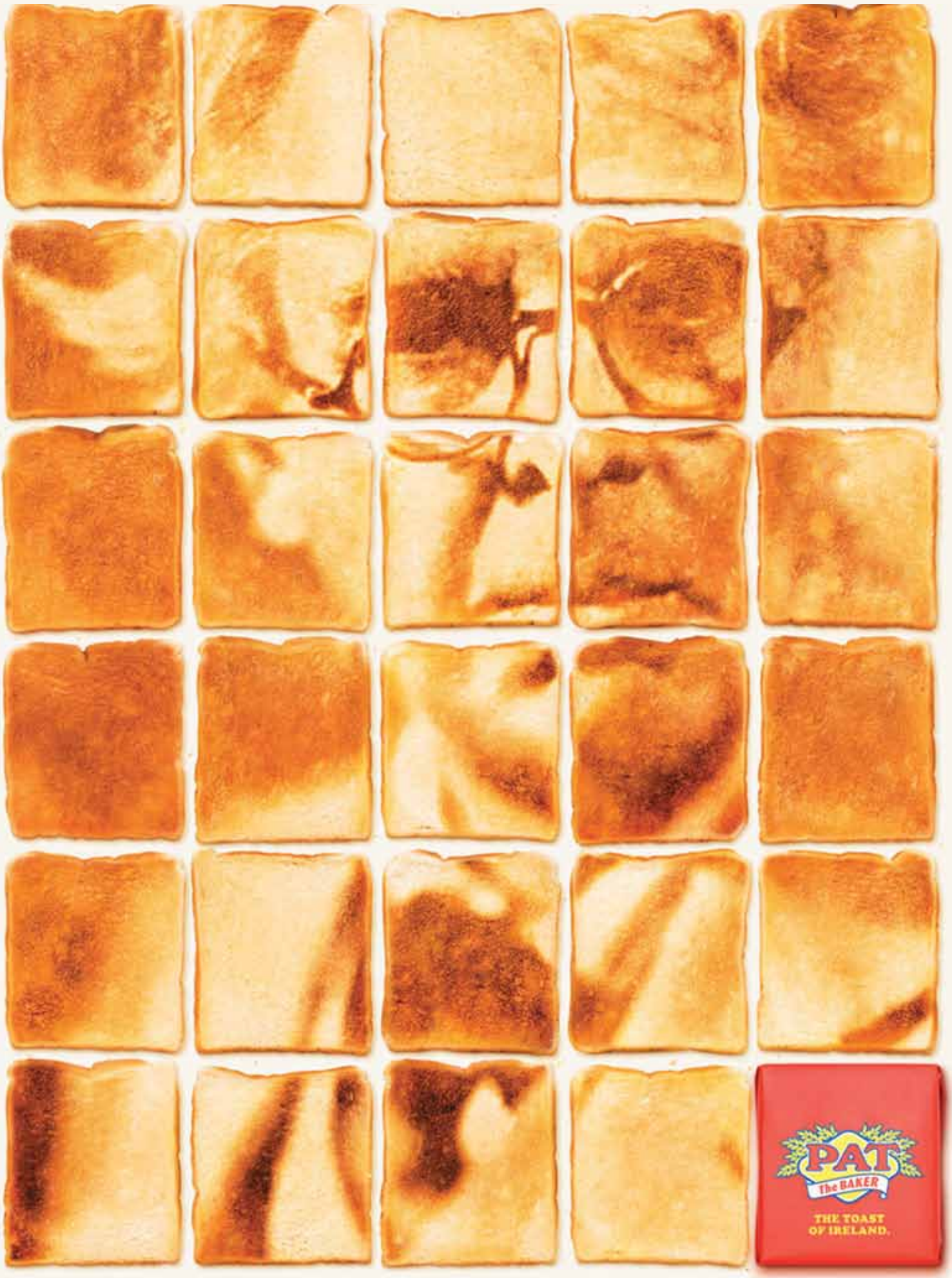
Não só os compostos fenólicos fazem a boa fama da maçã. Ela conta com a presença de outra vedete poderosa, a pectina, que integra a classe das fibras solúveis. Concentrada na casca, daria mais uma força na prevenção do câncer colorretal. "Um baixo consumo de fibras aumenta a concentração de toxinas na mucosa intestinal. Esses detritos podem irritar suas células, favorecendo a formação de um tumor", afirma Wieslaw Jedrychowski. Segundo ele, ao melhorar o trânsito intestinal, a pectina auxiliaria na eliminação dessas impurezas.

Essa mesma fibra solúvel, aliás, já é reconhecida como aliada do coração. "Ela atua na redução das taxas de glicose e de colesterol, que, em excesso, são nocivas às artérias", confirma a nutricionista Francilene Kunradi, da Universidade Federal de Santa Catarina. "Por causa de sua viscosidade, a substância dificulta a absorção de açúcar e gordura no intestino delgado, que, assim, acabam sendo excretados", explica. Sem contar que induz a expulsão dos ácidos biliares, importantes para o processo de digestão mas que também são carregados de colesterol. Esses ácidos costumam ser reabsorvidos e, quando isso não acontece, para fabricar mais o organismo precisa tirar matéria-prima da circulação. Ou seja, moléculas de LDL, o colesterol ruim. E livram as artérias dessa ameaça.

Por causa disso, um grupo de pesquisadores iranianos, da Universidade Islâmica de Azad, decidiu testar, durante dois meses, os efeitos do suco de maçã na saúde cardiovascular de coelhos que viviam à base de uma dieta rica em colesterol. Os resultados foram surpreendentes. Apesar da alimentação, não apenas as taxas de gordura no sangue despencaram como houve diminuição da inflamação e da coagulação, fatores que contribuem para o entupimento dos vasos sanguíneos.

"A maçã também conta com minerais importantes para o funcionamento do organismo, como o potássio, o cálcio, o magnésio e o fósforo", faz questão de lembrar Alessandro Nogueira. Para tirar proveito de todos os seus componentes, você só precisa tomar alguns cuidados. "Na presença de oxigênio, uma enzima da maçã chamada polifenoloxidase entra em ação e oxida essas substâncias benéficas. É justamente isso que faz escurecer a fruta que ficou cortada, à espera de ser consumida", avisa Marta Spoto. "E, sempre que possível, procure cortá-la em pedaços grandes", sugere.

As donas de casa conhecem uma saída eficiente para evitar o escurecimento: é só mergulhar os pedaços de maçã no sumo de alguma fruta cítrica, como a laranja ou o limão, ou borrifá-los. Mas se a ideia é usar a fruta como ingrediente de um prato quente, aprenda esta: "Aqueça um pouco de água até levantar fervura.


PAT
the BAKER
THE TOAST
OF IRELAND.



Por Cláudia Fragata
Foto João Seba



Uma saborosa tradição

Há mil anos, a culinária japonesa era apenas uma cópia do que se fazia na China e na Coréia. Saiba como ela se transformou numa arte sofisticada e como os imigrantes a trouxeram para o Brasil

Quando a primeira leva de imigrantes japoneses desembarcou no Brasil, em 1908, trouxe um punhado de hábitos esquisitos. Imagine a cara dos caboclos paulistas diante da cena de pessoas comendo com o-hashi (aquelas duas varetas usadas para levar o alimento à boca). Um século depois, algumas das tais esquisitices orientais acabariam integradas ao dia-a-dia dos brasileiros. Comer com pauzinhos virou moda até em lanchonetes e palavras como sushi e sashimi já fazem parte do vocabulário por aqui.

O que pouca gente sabe é que a comida japonesa que conhecemos é bastante moderna em relação à história milenar do Japão. Até o século 10, praticamente tudo o que se comia no país, como o arroz e o macarrão, era preparado de acordo com os costumes dos vizinhos, principalmente chineses – a grande potência da época – e coreanos. Foi nos séculos seguintes que as influências estrangeiras passaram a ser transformadas e adaptadas às condições e preferências locais. Nascia, finalmente, a autêntica gastronomia japonesa.

O GRÃO E O PESCADO

Embora o peixe cru seja apontado com freqüência como a mais perfeita tradução da culinária japonesa, ele demorou bastante a ganhar espaço no prato. A base de tudo foi o arroz. Desde o século 3 a.C., o Japão cultiva regularmente esse grão em campos alagados. Foi em função dele que a sociedade rural japonesa se formou e que a economia do país se estruturou – no fim do século 19, os impostos nipônicos ainda eram pagos em arroz. Até hoje esse alimento, que deu origem a tantos rituais e cerimônias, si mboliza a bonança e a fartura. "A refeição tem duas categorias de comida, o arroz e os outros pratos. Naturalmente, é melhor que ambos sejam deliciosos, mas se for preciso decidir qual terá prioridade, a tradição manda que seja o arroz", diz o antropólogo japonês Naomici Ishige no livro The History and Culture of Japanese Food ("A história e a cultura da comida japonesa", inédito no Brasil). Até hoje esse alimento, que deu origem a tantos rituais e cerimônias, si mboliza a bonança e a fartura. Praticamente tudo o que se comia no país, como o arroz e o macarrão,era preparado de acordo com os costumes dos vizinhos, principalmente chineses.



Soba

O macarrão conquistou o Japão a partir do século 7. Era feito e cortado em tiras por hábeis fazendeiros. No século 16, o udon, longo e oco, tornou-se bastante popular. Quase toda casa tinha uma mesa de pedra para seu preparo.

Não é de estranhar que a existência ou não de arroz por perto tenha pautado também a emigração. Os japoneses que deixaram o país no século 20 em busca de melhores condições de vida podiam até abrir mão da convivência com a família. Mas viver sem arroz era pedir demais. “As colônias japonesas que inicialmente se fixaram no norte da Bahia e em Pernambuco, onde não havia a tradição de plantar arroz, acabaram se mudando para São Paulo”, afirma Koichi Mori, professor do Departamento de Letras Orientais da Universidade de São Paulo e autor de uma pesquisa sobre a culinária dos imigrantes japoneses.

Na gastronomia japonesa, o século 16 também foi marcado por outro divisor de águas, a criação da cerimônia do chá. Inventado pelo monge zen Sen no Rikyû (1522-1591), o ritual mudaria para sempre os hábitos do japonês à mesa. No início, as reuniões para o chá eram cheias de ostentação



Horenso

A partir do século 15, quando o comércio com outros países cresceu, uma enxurrada de novos sabores vindos do Ocidente (entre eles a abóbora e a pimenta) tomou conta do Japão. O açúcar, que antes era importado da China como medicamento, passou a ser comprado em grandes quantidades e, finalmente, produzido internamente. Em pouco tempo, receitas de bolos e doces desenvolvidas na Europa começaram a circular nas cozinhas japonesas, com uma ou outra modificação local.

No século 16, os navegantes portugueses e espanhóis trouxeram ainda mais novidades em seus navios. E acabaram por deixar marcas definitivas na culinária japonesa, principalmente nos textos dos menus. A palavra "tempura", que dá nome a uma receita com alimentos empanados, por exemplo, muito provavelmente vem do português. "Há várias teorias da etimologia portuguesa. Uma aponta para a palavra tempero", diz Ishige. E tem mais. O hikado, prato feito de atum em cubos, rabanete, cenoura e batata-doce cozidos com molho shoyu, vem do português "picado". E algumas das guloseimas mais conhecidas do japonês também têm nomes portugueses, como konpeitô (confeito) e karumera (caramelo).

O segredo da cozinha sudeste asiática

O chef Ken Francis K. Kusayanagi conta sobre a harmonização dessa culinária

Por Anderson Muntz
Fotos Joana Costa

A comida do Sudeste Asiático, se caracteriza por uma mescla de sabores e pela combinação de elementos das mais antigas e tradicionais culinárias: a indiana e a milenar cozinha chinesa. Os fatores religioso e cultural, também são fundamentais na construção de um hábito alimentar, assim como os climáticos e sociais.

OS TEMPEROS

Os temperos e o paladar local, são resultado de um refinamento e da combinação de elementos trazidos por todas estas culturas, um ótimo exemplo disto, é o largo uso da pimenta vermelha (dedo de moça) que foi trazida até a região pelos portugueses no século XVI, até então a pimenta do reino era a mais usada. No Vietnam, antiga Indochina francesa, as influências européias estão muito presentes na comida, entretanto, esta influência é muito recente, resultado do período colonial (século XIX), quando as potências européias exerceram sua hegemonia na região em sua sede por matérias primas para suas crescentes indústrias e mercados consumidores. A região ficou sobre a hegemonia de potências como: Inglaterra (Índia, Paquistão, Malásia, Singapura e Birmânia), Holanda (Indonésia), França (Vietnam, Laos e Camboja). Então, se caracteriza por uma mescla de sabores e pela combinação de elementos das mais antigas e tradicionais culinárias: a indiana e a milenar cozinha.

AS REGIÕES

Podemos dizer que na culinária do Sudeste Asiático existe uma harmonização de três sabores: o apimentado, o ácido e o doce, o que reflete um refinamento na combinação de sabores e texturas. O milenar arroz proveniente da Índia com todas suas variedades, é uma das bases mais importantes da alimentação asiática, sendo largamente plantado e consumido das formas mais diversas, doce, salgado e em forma de farinha. O mesmo se deu com a soja proveniente da China, convertida em inúmeros produtos que vão do shoyo ao óleo. Incontáveis legumes, frutas e verduras em comum, são produtos de intenso intercambio entre os diferentes povos que passaram pela região e deram a sua contribuição.

Hoje em dia a cozinha do Sudeste Asiático ganha cada vez mais adeptos ao redor do mundo, destacando-se como uma das novas e inovadoras vertentes da cozinha internacional. No Brasil ja existem alguns restaurantes com bom reconhecimento, avaliados por estrangeiros e nativos da região.

O milenar arroz proveniente da Índia com todas suas variedades, é uma das bases mais importantes da alimentação asiática, sendo largamente plantado e consumido das formas mais diversas, doce, salgado e em forma de farinha. sta influência é muito recente, resultado do período colonial é o largo uso da pimenta vermelha (dedo de moça) que foi trazida até a região pelos portugueses





O SABOR

A cozinha chinesa ultrapassa em muito o âmbito das habilidades com panelas e é consolidada como uma delicada arte milenar. Formas, cores, textura, temperatura e sabor compõem os pratos garantindo o equilíbrio e sabor dos alimentos. As técnicas de preparo são baseadas no taoísmo (ensinamento deixado por filósofos chineses) e os ingredientes seguem o princípio do yin e do yan: pólos contrários que se complementam. Por isso vemos em banquetes chineses pratos mesclando doce e frio, salgado e doce, picante e agridoce.

Os chineses costumam aproveitar tudo o que tem na despensa! Lá se prepara desde arroz, carne de porco, peixe, soja e seus derivados a verduras e legumes. E pasmem: comem-se também pratos exóticos que levam carne de cobra, cachorro, gafanhoto, insetos... Entre os temperos mais populares estão o shoyo (molho à base de soja), gengibre fresco, óleo de gergelim, pimenta, saquê chinês (conhecido como lau-jiu), ajinomoto e açúcar.

Os pratos de peixe e crustáceos de distintos sabores são habituais na cozinha do Leste, que caracteriza-se pelo seu sabor doce. Utilizam sobre tudo peixe e marisco, sobressalientando a sopa condimentada com alho poró. Os pratos mais conhecidos são as ovas de carangueijos com barbatanas de tubarão, ovas de sepia, holoturias (gênero de pepinos-do-mar) ao alho poró, e no relativo a carnes. Podemos dizer que na culinária do Sudeste Asiático existe uma harmonização de três sabores: o apimentado, o ácido e o doce, o que reflete um refinamento na combinação de sabores e texturas. O milenar arroz proveniente da Índia com todas suas variedades, é uma das bases mais importantes da alimentação asiática, sendo largamente plantado e consumido das formas mais diversas, doce, salgado e em forma de farinha. O mesmo se deu com a soja proveniente da China, convertida em inúmeros produtos que vão do shoyo ao óleo. Incontáveis legumes, frutas e verduras em comum, são produtos de intenso intercambio entre os diferentes povos que passaram pela região e deram a sua contribuição.

Hoje em dia a cozinha do Sudeste Asiático ganha cada vez mais adeptos ao redor do mundo, destacando-se como uma das novas e inovadoras vertentes da cozinha internacional. No Brasil ja existem alguns restaurantes com bom reconhecimento, avaliados por estrangeiros e nativos da região.

O milenar arroz proveniente da Índia com todas suas variedades, é uma das bases mais importantes da alimentação asiática, sendo largamente plantado e consumido das formas mais diversas, doce, salgado e em forma de farinha. sta influência é muito recente, resultado do período colonial é o largo uso da pimenta vermelha (dedo de moça) que foi trazida até a região pelos portugueses


EST⁹ 1759
GUINNESS®
DRAUGHT
FOR TODAY ONLY
Enjoy GUINNESS Sensibly

Prato de Entrada

Creme de batata com brócolis

Por Chef Ronaldo Rossi



Ingredientes

1 colher de sopa de manteiga
500 g de batatas
1 cebola picada
1 tablete de caldo de legumes
200 ml de creme de leite
1 xícara de chá de brócolis refogado com azeite e alho
Sal
Pimenta-do-reino

Modo de Preparo

Em uma panela coloque a manteiga e frite rapidamente as batatas e a cebola, cubra com água fervente. Coloque o caldo de legumes e deixe cozinhar até que as batatas fiquem cozidas, bata no liquidificador e volte ao fogo, coloque o creme de leite e espere ferver, coloque o brócolis, acerte os temperos e sirva.



Prato Principal

Salada de Arroz

Por Chef Ronaldo Rossi

Ingredientes Molho

Gotas de suco de limão
250g de creme de leite Mococa
2 colheres (sopa) de ketchup
1 colher (sopa) de molho inglês

Salada

2 xícaras (chá) de sobras de arroz cozido
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
2 cenouras cortadas em tiras
2 xícaras (chá) de presunto cortado em cubos
1 lata de ervilha com cenoura escorrida
1 lata de milho escorrida
1 colher (sopa) de azeite

Modo de Preparo

Molho: Misture todos os ingredientes e reserve. Salada: Em uma tigela misture todos os ingredientes da salada, tempere com o molho e decore a gosto.

Faça as casquinhas com a cobertura fracionada, já com as gotas de corante laranja, leve à geladeira rapidamente para secar. Em seguida, preencha com o recheio, tampe com a cobertura fracionada e leve novamente à geladeira, até que embace e estejam prontas para serem desenformadas, embale uma a uma e as mantenha fora da geladeira.



Sobremesa

Torta de morango

Por Chef Ronaldo Rossi

Ingredientes Massa

500 g de farinha de trigo
250 g de margarina sem sal
1 ½ xícara de chá de açúcar
½ colher de café de essência de baunilha
1 pitada de sal
2 ovos

Creme

1 lata de leite condensado
1 ½ da mesma medida da lata de leite
3 gemas
1 colher de café de essência de baunilha

Modo de Prepao Massa

Misturar todos os ingredientes até a massa ficar homogênea. Deixar a massa descansar na geladeira por 30 minutos. Após os 30 minutos, abrir a massa com rolo, aos poucos, pois pode quebrar, se isso acontecer, é só emendar com outro pedaço.

Untar forminhas pequenas redondas lisas, e moldara massa na forma, o fundo e ao redor como se fosse uma torta sem recheio. Levar ao forno preaquecido para assar, e retirar quando estiver dourada, deixar esfriar e colocar o recheio.

Recheio

Colocar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo em fogo baixo. Acrescentar 3 colheres (sopa) de amido de milho para engrossar, e mexer delicadamente até obter a consistência de creme.

Deixar esfriar um pouco, desenformar as massas e colocar o recheio nas tortinhas. Levar à geladeira e deixar por 3 horas.

Pode enfeitar com uma bolachinha de chocolate em cada tortinha ou morango e salpicar com ouro em pó comestível, a venda em lojas de confeiteiro e produtos para festa.



Prato de entrada

Bobó de calabresa

Por Chef Edna Queiroz

Ingredientes

500 g de mandioca
400 ml de leite de coco
400 g de calabresa defumada cortada em cubinhos e escaldada
2 cebolas picadas
¼ de xícara de chá de azeite de oliva
¼ de xícara de chá de azeite-de-dendê
Sal
Molho de pimenta
Salsinha picada

Modo de Preparo

Cozinhar as mandiocas na panela de pressão por 20 minutos. Enquanto isso, escaldar a calabresa e escorrer bem, refogar a calabresa e a cebola no azeite e reservar. Bater no liquidificador a mandioca escorrida com o leite de coco, colocar na panela do refogado e deixar ferver, colocar o dendê, acertar os temperos, colocar a salsinha e servir.

Faça as casquinhas com a cobertura fracionada, já com as gotas de corante laranja, leve à geladeira rapidamente para secar. Em seguida, preencha com o recheio, tampe com a cobertura fracionada e leve novamente à geladeira, até que embace e estejam prontas para serem desenformadas, embale uma a uma e as mantenha fora da geladeira.

A calabresa e a cebola no azeite e reservar. Bater no liquidificador a mandioca escorrida com o leite de coco, colocar na panela do refogado e deixar ferver, colocar o dendê, acertar os temperos, colocar a salsinha e servir.



Prato Principal

Lagosta ao forno

Por Chef Edna Queiroz

Ingredientes

3 lagostas grandes
2 pimentões grandes (verde ou amarelo)
1 cebola grande
1 tomate grande
1 maço de brócolis
2 dentes de alho
2 limões
6 colheres de sopa de vinagre branco
2 colheres de sopa de shoyu
8 colheres de sopa de azeite
2 pitadas de pimenta do reino branca moída
Realçador de sabor glutamato monossódico
Sal a gosto

Modo de Preparo

Leve as lagostas ao fogo com um pouco de água, um limão cortado ao meio e sal a gosto numa panela tampada. Após uns 30 minutos, retire do fogo e espere esfriar. Depois de frio, retire o filé da cauda da lagosta, faça um corte no meio e retire a veia de fel. Corte o filé da lagosta em pedaços grandes e coloque em um refratário. Regue a lagosta em pedaços com o sumo do outro limão e tempere com a pimenta, reserve. Corte os pimentões e a cebola em rodelas, o tomate em cubos grandes sem as sementes, do brócolis retire as folhas e flores, pique bem os dentes de alho. Misture tudo no refratário com a lagosta, coloque sal e realçador de sabor a gosto (cuidado para não salgar). Regue com o vinagre, o shoyu e o azeite. Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno pré - aquecido em temperatura alta por 30 a 40 minutos.

Ficá ótimo servido com uma salada de acelga e macarrão ao alho e óleo.



Sobremesa

Trufa de mamão papaia flocada

Por Chef Edna Queiroz

Ingredientes

1 colher de sopa de pó para sorvete, sabor mamão papaia
4 gotas de corante laranja (alimentício)
1 colher de café de mel
1 lata de creme de leite, podendo utilizar o soro
½ xícara de chá de chocolate meio amargo picadinho
400g de cobertura fracionada branca
3 gotas de corante laranja

Modo de Preparo

o chocolate branco, empregue o pó para sorvete, o corante, o mel e aos poucos empregue o creme de leite, misturando sempre, até que atinja a cremosidade, deixe esfriar. Após esse período, empregue o chocolate meio amargo picadinho, misturando com delicadeza, utilize.

Faça as casquinhas com a cobertura fracionada, já com as gotas de corante laranja, leve à geladeira rapidamente para secar. Em seguida, preencha com o recheio, tampe com a cobertura fracionada e leve novamente à geladeira, até que embace e estejam prontas para serem desenformadas, embale uma a uma e as mantenha fora da geladeira.

Após esse período, empregue o chocolate meio amargo picadinho, esse período misturando com delicadeza, utilize para serem desenformadas.



O fantástico universo dos pães

Farinha, água e sal são a base do alimento mais popular do mundo. Por trás desses ingredientes, esconde-se muita história, sabor e trabalho do boulanger.

Por Cláudia Fragata
Fotos João Seba



O dia já amanheceu, e junto com ele veio aquela fome matinal. Ao dobrar a esquina, o odor fascinante já penetra as narinas, e a vontade de comer aumenta. Na fila, à espera de um pão quentinho, a paisagem é deslumbrante: croissants, brioches, docinhos, baguetes, ciabattas... depois de finalmente consegui-lo chega o momento tão esperado: na primeira mordida os dentes atravessam a casca torradinha e penetram um miolo macio. O sabor é inigualável... e inconfundível!

Quem nunca passou por uma situação semelhante? Esse conjunto de ações ilustra um ritual diário em diversas sociedades. Em diferentes formatos, estilos e ingredientes, o pão fez parte da história de diversas culturas e continua despontando como o alimento mais popular já existente.

MASSA CHATA E SECA: AS GALETTES

Há cerca de 8.000 anos, o trigo foi descoberto na região da Mesopotâmia, entre o Iraque e o Irã e, de acordo com historiadores, o pão foi criado logo em seguida. Especula-se que os primeiros pães eram feitos da farinha do trigo moído, misturada ao fruto do carvalho, e eram achatados, duros, secos e extremamente amargos, tanto que eram lavados diversas vezes, antes de levados para secar ao sol, e assados sobre pedras quentes ou sob as cinzas da fogueira.

Algum tempo depois, o trigo já crescia abundantemente nas margens do rio Nilo. Pilado entre duas pedras se transformava em farinha, e misturado à água criava-se uma massa mole e, consequentemente, um dos principais alimentos da cultura egípcia: o pão. Ainda no Egito, descobriu-se a técnica que revolucionaria aquele alimento duro e chato ao qual estavam habituados.

Reza a lenda que um dos padeiros de então, distraído, teria esquecido de lavar o recipiente onde havia preparado a massa do pão, deixando-o exposto ao calor e umidade por muito tempo. A massa restante cresceu, e, por acaso, o processo de fermentação foi descoberto. A partir daí as galettes finas, semelhantes a um pão sírio, ganharam volume, e a maneira de se fazer pão foi, então, transformada. A esse processo de fermentação (a partir de massa velha) chamamos fermentação natural.



"o pão fez parte da história
de diversas culturas e continua
despontando como o alimento mais
popular já existente"

PÃES MODERNOS



Com o passar dos anos, novas técnicas e ingredientes aperfeiçoaram o alimento. No século 20 foi desenvolvido o fermento biológico, à base de melaço de açúcar, e o pão foi criando a textura e o sabor aos quais estamos habituados hoje em dia. Com a industrialização, a fabricação artesanal deu lugar à fabricação em série. Máquinas e fornos elétricos aceleraram o processo de produção e revolucionaram o ofício do padeiro.

O padeiro ou boulanger parou de representar aquele que literalmente faz o pão e passou a ser reconhecido por sua criatividade na elaboração de novas receitas, formatos e sabores. Um certo glamour foi então conferido ao ofício, e hoje são muitos aqueles que gostariam de fazer dessa a sua profissão.

DE GLAMOUR VIVE O BOULANGER

Acordar antes do dia amanhecer, colocar a mão na massa (literalmente), cuidar dos negócios, gerenciar lojas, instruir funcionários e inspecionar mercadorias são apenas algumas das tarefas de uma jornada que tem início às 5:00hs e fim às 21:00hs. Para quem, mesmo assim, quer encarar o desafio e levar a vida de uma maneira diferente, a profissão também é composta de momentos prazerosos e está em constante renovação, além de ser permeada por um irresistível cheirinho de pão quente.

Para Felipe Benjamin Abrahão, proprietário do "Mundo dos Pães", a parte mais gostosa da profissão é criar: "Toda a semana estou desenvolvendo uma receita nova". Sua inspiração vem da bagagem de suas viagens, dos livros de culinária, da vontade de misturar uma massa "x" com a massa "y". De acordo com o boulanger, que produz com sua equipe aproximadamente 30 variedades de pães diariamente, "a profissão é bem variada e nunca cai na monotonia".

Felipe, que já é da terceira geração no empreendimento da família, diz que a paixão pela panificação veio do berço: "Desde pequeno via meu avô fazer pães e doces, e acabei pegando o gosto". Ele comentou que, no início, acordar cedo era um desafio "mas foi igualmente difícil aprender a organizar uma cozinha e acertar as quantidades dos ingredientes, além do ponto da massa".

Ainda sobre o assunto, o chef do "Mundo dos Pães" comenta que as padarias brasileiras possuem um conceito diferente das boulangeries francesas, por exemplo: "Acho interessante reparar que em boulangeries vendem-se produtos mais finos, enquanto nas padarias brasileiras encontra-se de tudo: almoço, sopa, cigarros etc.". No Brasil existem poucos estabelecimentos que se comprometem a satisfazer o gosto de uma clientela seleta e exigente, e que cresce cada dia mais. Para isso existem cursos de graduação em panificação.



Multigrain now available. The new addition to our range of freshly baked breads.

SUBWAY
eat fresh.

©2010 Doctor's Associates Inc. SUBWAY® and SUBWAY EAT FRESH® are registered trademarks of Doctor's Associates Inc. Printed in Australia.



Um guia básico de vinhos

para não se perder nas prateleiras

Apreciar vinho é como apreciar obras de arte: aprende-se com a experiência. Se você é um iniciante no mundo dos vinhos e fica perdido frente à prateleira do supermercado neste inverno, saiba que muitos bons entendedores começaram assim. E a melhor forma de se tornar um sommelier amador é mesmo... provando.

O gosto para vinho é muito particular e para descobrir qual a sua uva preferida, pode ser que você erre algumas vezes. Para o enófilo Marcelo Andrade, os vinhos do Cone Sul são mais fáceis de serem consumidos: "São mais frutados e descomplicados em sua grande maioria". Já os vinhos europeus, até por terem séculos de vida à frente, tendem a ser mais complexos.

A sommelière Deise Novakoski, do "Menu Confiança", explica que os vinhos mais estruturados tem mais tanino, uma substância natural encontrada nos vinhos tintos, derivada das cascas e sementes das uvas, de sabor adstringente."Os vinhos mais estruturados são mais encorpados, pesam mais na boca, deixam a boca mais seca", diz. Entre os mais encorpados estão os vinhos das castas cabernet sauvignon, malbec e syrah, enquanto carménère, merlot, pinot noir e gamay são vinhos mais leves.

A escolha da safra também não é fácil se você não acompanhou os resultados das colheitas das uvas. Então, para não errar, escolha vinhos, tintos ou brancos, produzidos nos últimos dois a quatro anos. Sobretudo os do Mundo Novo, que não costumam ser vinhos de guarda, lembra Marcelo. Mas e a história de 'quanto mais velho melhor'? É mito. Se não for um vinho produzido para ser armazenado, ele perde a coloração e fica ácido quando consumido muitos anos depois da produção.

> "O ideal é que uma garrafa aberta seja consumida inteira. Mas se for necessário guardá-la, deixe-a bem fechada na geladeira por no máximo três dias.

O armazenamento é outro ponto importante. O ideal é que uma garrafa aberta seja consumida inteira. Mas se for necessário guardá-la, deixe-a bem fechada na geladeira por no máximo três dias. Uma boa opção é a "vacuvin", uma bomba a vácuo que tira o oxigênio da garrafa e preserva o vinho na geladeira por mais tempo. E tanto faz se o que fecha a garrafa é rolha de cortiça, sintética ou tampa de rosca. Se o vinho não tem potencial de guarda e for para ser consumido jovem, é natural que venha com vedações alternativas à rolha de cortiça, mais cara.


HOCHRIEGL


Troque
sua
rotina
pela
nossa
COMPANHIA
ATHLETICA