



Imagem: www.shutterstock.com

Comida que acalma e conforta a alma!

No dia 21 de junho entraremos na estação mais fria e charmosa do ano

Que tal receber o clima frio, aconchegado em sua casa, abraçado a um ente querido ou próximo do fogo, vestindo aquele casaco quentinho preferido e fazendo escolhas reconfortantes e saudáveis para se alimentar?

A temporada do inverno se aproxima e junto com ela o desejo de consumir alimentos mais quentinhos, que trazem conforto ao corpo e até mesmo para a 'alma'. Devemos lembrar que nos períodos mais frios do ano, o corpo precisa de mais energia para manter-se aquecido e, curiosamente, a eficiência dos nossos processos digestivos também aumenta para nos ajudar a utilizar melhor os nutrientes. Mas você sabe a razão pela qual nos sentimos mais atraídos por massas com queijo, pudins, chocolate quente entre outras gulodices nesta época do ano? Na verdade, a razão está na diminuição da produção das substâncias químicas da felicidade: dopamina e serotonina, aumentadas por exercícios físicos ou exposição à luz solar.

A diminuição da produção natural destas substâncias pelo organismo no inverno, resultam numa alteração do equilíbrio entre as bactérias boas e más que vivem em nosso aparelho digestivo e consequentemente na relação entre o intestino e o cérebro, que percebem um aumento das substâncias químicas da felicidade quando consumimos nossos alimentos favoritos. Apesar de todo o conforto que proporcionam, os alimentos reconfortantes geralmente recebem uma má reputação porque costumam ser sobrecarregados em - calorias e eles podem ser ricos em açúcar, gordura e carboidratos refinados. Por isso, o ideal é consumir alimentos reconfortantes, mas mais saudáveis, como por exemplo, uma deliciosa sopa de abóbora e uma fatia de pão integral. Fique atento!

A história por trás do cafezinho...

Com o fim do outono e chegada do inverno começa o início da colheita do café, que estão com seus frutos maduros nesta época do ano. O Brasil sempre fez história no cultivo do café, planta difundida pelos árabes, mas que encontrou no Brasil um microclima fundamental para seu bom desenvolvimento. A origem do café no Brasil data do século XVIII, sendo as primeiras mudas de café plantadas na província do Pará.

No entanto, não foi no ambiente amazônico que a planta tornou o Brasil o expoente do café. Foi através do Vale do Paraíba, que o cinturão verde chegou a São Paulo, que passou em 1880 a ser o maior produtor mundial do fruto. A partir de 1837, o café tornou-se o principal produto de exportação do Brasil Império e ao final do século XIX, o Brasil controlava o mercado cafeeiro mundial, que permitiram o progresso da região Sudeste.

Segundo o CONAB, atualmente o Brasil é o maior exportador de café no mercado mundial e ocupa a segunda posição, entre os países consumidores da bebida. O Brasil responde por um terço da produção mundial de café, o que o coloca como maior produtor mundial, posto que detém há mais de 150 anos. Conforme explica **Ensei Neto**, "num movimento de democratização, grandes torrefações têm investido fortemente no segmento de cafés de alta qualidade para oferecer em gôndolas de supermercado, facilitando para que mais pessoas possam aprender sobre café, tornando mais evidente de que beber café é realmente muito bom!"



O café Bourbon amarelo é considerado uma das melhores variedades de café especial e vem do cruzamento Bourbon vermelho com o Amarelo de Botucatu

Sem culpa!



Isabella Akkari nos conta como criou a primeira confeitaria saudável em SP e os caminhos que a levaram até lá.

Leia mais em P3



Minas Gerais é o maior estado produtor de café do Brasil, responde por cerca de 50% da produção nacional e é uma das principais fontes de cafés especiais do país.

A rota das especiarias e a descoberta do Novo Mundo

Por Monica Dias Batista – LCB São Paulo

Pimentas de diversos tipos, cravo-da-índia, canela, cardamomo, noz moscada, cúrcuma, zimbros, anís estrelado, gengibre... A lista é enorme e cada uma tem uma característica especial que pode mudar totalmente o aroma de um prato!

Hoje começamos nossa série para falar sobre as especiarias: os usos mais comuns, os usos que podem ser uma surpresa, como harmonizar sabores nos pratos e até nas bebidas! Nossa primeira parada é do outro lado do mundo, lá no Oriente.

Não se engane: especiarias podem ser pequenas em tamanho, mas são muito potentes no aroma.

As especiarias sempre fizeram parte dos nossos pratos, dos simples aos mais sofisticados e enriquecem nossa alimentação e vida. Mas você sabe como elas chegaram até aqui? A Índia era o país originário de muitas delas, como cravo-da-índia, pimenta-do-reino e o gengibre.

Dos séculos XI a XIII, época das Cruzadas, aumentou a procura por especiarias, e os europeus acabaram descobrindo essas e outras espécies que seriam usadas na cozinha. Com o fim das batalhas, foi criada a Rota das Especiarias.

Os árabes dominaram a troca de mercadorias entre a Ásia e a Europa até os Cruzados conseguirem conquistar o domínio sobre o Islã. Eles traziam os carregamentos do Oriente Médio até a Europa e a entrada era por meio dos comerciantes venezianos, que faziam a revenda da mercadoria a preços bastante elevados, o que acabou encarecendo bastante os produtos. Como Portugal era o único país que conseguiria fazer outra rota com suas próprias embarcações, saíram com destino à Índia. Mas acabaram chegando ao Brasil, por engano, ou não, em 1500. E logo começaram a cultivar as especiarias aqui. No início, elas eram usadas para mascarar odores ruins, principalmente das carnes e peixes, já que não havia refrigeração e, inevitavelmente, estragavam muito rápido. Hoje, elas distribuem sabor e aroma por todo o mundo! Você já tentou mudar as especiarias que usa no dia a dia por algumas que ainda não entraram na sua cozinha? Esse teste é válido para você conhecer novos sabores e perceber que uma pitada ou alguns grãosinhos podem transformar seu prato. E para aproveitar as noites mais frias do inverno, vamos fazer uma bebida tradicional que leva várias especiarias e é a cara da nossa Festa Junina: o quentão. Veja abaixo a receita que o **chef Paulo Soares**, do LCB SP preparou.



Imagem: www.pixabay.com

A receita típica das festas juninas...

Por chef Paulo Soares, LCB SP

Nosso querido chef Paulo Soares divulga a receita do famoso quentão, receita indispensável para aquecer até os corações mais frios nas festas juninas!



Ingredientes:

320 gramas de açúcar refinado
50 gramas de gengibre cortado em fatias
3 unidades de canela em pau
10 unidades de cravo-da-Índia
500 ml de cachaça
2 unidades de laranja pera (suco)
1 unidade de maçã gala cortada em cubos regulares
250 gramas de abacaxi cortado em cubos
1 maracujá azedo (polpa com 200 ml de água)

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o açúcar, canela, os cravos e o gengibre.
2. Deixe caramelizar, sem parar de mexer. Acrescente a água e a cachaça, solte o caramelo do fundo da panela e mexa até dissolver todo o caramelo.
3. Adicione o suco de maracujá, o suco da laranja, o abacaxi e a maçã.
4. Abafe, tampando a panela e cozinhe por 10 minutos. Destampe a panela para evaporar o álcool, passe o quentão por uma peneira e sirva.



Imagem: crédito: Sur La table

LCB OFERECE CURSOS PARA OS APAIXONADOS

12 de junho, dia dos namorados, poderá ser comemorado com aula especial

Mais um dia dos namorados se aproxima e com as restrições de horário de circulação ou de capacidade, talvez o restaurante favorito vá ficar para a próxima.

Mas antes de bater aquele desespero do que fazer para surpreender o seu amor, leia as sugestões que preparamos e mãos à obra! *Continua em pág 3.*

Quando pensamos no dia dos namorados, logo nos vem à cabeça um jantar romântico em nosso restaurante favorito, não é mesmo? E essa é nossa primeira sugestão, o **restaurante Signatures do LCB RJ**, [clique aqui](#) e garanta sua reserva!

Porém, se você não está no RJ, e um do casal possui dotes culinários, que tal preparar uma receita típica francesa, facinha de fazer e que pode até ser preparada com antecedência? Você já ouviu falar do sanduíche croque-monsieur? *Voilà*, o croque monsieur, o delicioso sanduíche tipicamente francês conhecido no mundo todo e que faz parte do cardápio da maioria das brasseries da França, feito na frigideira ou no forno é um grande clássico dos bistrôs parisienses, prato rápido que normalmente se degusta acompanhado de fritas ou de uma salada.

Definitivamente, simplicidade é o ingrediente principal do grande sucesso deste prato. O croque-monsieur surgiu na França há mais de um século. E até hoje é um clássico. Naquela época, os pratos levavam ingredientes elaborados e caros, mas nem todos tinham dinheiro - e tempo - para apreciar essa cozinha.

Foi aí que apareceu o croque-monsieur: um sanduíche no pão de forma, recheado com queijo e presunto, coberto de molho béchamel e gratinado no forno. Fácil de comer e bem mais barato que foie gras. O nome vem da resposta do proprietário de um bistrô: ao ser questionado que carne havia no recheio, ele disse: "De la viande de monsieur!" ("É carne de um senhor!"). Os clientes acharam engraçado e começaram a pedir o croque-monsieur. E com um ovo em cima, ele vira o croque-madame, uma referência aos chapéus usados pelas mulheres. Também há outra história: a de que uma cliente teria achado o nome machista e recebeu seu pão coroadado com um ovo, para diferenciar do monsieur.

Lenda ou não, a verdade é uma só: esse é um dos melhores sanduíches da França. E do mundo!

É fato que o croque monsieur é servido com mais frequência em brasserie e bistrôs, mas vale dizer que mesmos alguns restaurantes da alta gastronomia se rendem ao delicioso sanduíche. O Chef francês Éric Frechon, M.O.F, criou uma versão do croque-monsieur com polenta presunto e queijo e serve em seu famoso restaurante *Epicure du Bristol Paris*. Outro chef francês e da alta gastronomia que não abre mão de um bom clássico é o Tomas Keller que serve o croque-madame em seu restaurante Bouchon.



Imagem - Croque Monsieur

E para aqueles que gostam de algo diferente...

Existem também diversas adaptações da versão clássica, tais como: O croque Provençal (com tomates); O croque Auvergnat (com queijo *Bleu d'Auvergne*);

O croque *Normand* (com maçãs e queijo *camembert*); O croque Norueguês (com salmão); O croque Sucre (com banana e chocolate), entre outros.

Escolas LCB RJ e SP oferecem aulas especiais

Que tal fugir do lugar comum e surpreender o seu amor?



Sobremesa do dia dos namorados – arquivo LCB

As Escolas do LCB do Rio de Janeiro e de São Paulo criam aula especial para o dia dos namorados. Você e seu par romântico podem experimentar um dia diferente, fazendo uma deliciosa aula de culinária em um dos nossos Institutos.

As preparações poderão ser degustadas em ambiente aconchegante após a produção! Para maiores informações, clique nos links abaixo: [Rio de Janeiro](#) [São Paulo](#)

Será que é possível fazer uma confeitaria saudável e gostosa de verdade?

Nossa aluna e confeitadeira **Isabela Akkari** prova que sim, e com orgulho!

Durante muito tempo, um dos principais desafios do mercado de comidas saudáveis foi conseguir fazer releituras de pratos clássicos ou desenvolver novas receitas com as demandas necessárias, mas mantendo o sabor próximo ao original.

Esse foi o desafio que intrigou Isabela Akkari e a levou a empreender na área da confeitaria saudável em 2014. Formada em Administração de Empresas, resolveu ir a Paris e fazer alguns workshops no Le Cordon Bleu. Quando voltou ao Brasil, percebeu que o mercado de alimentação saudável ainda estava engatinhando e decidiu unir essa oportunidade à paixão despertada pela confeitaria. "Escolhi o curso de pâtisserie do Le Cordon Bleu SP para me dar uma bagagem para o mundo da confeitaria. Conhecendo a base técnica e receitas clássicas, consigo desenvolver as minhas próprias receitas", diz Isabela. Quem olha para os doces de sua loja, pode não acreditar que são sem glúten, low carb ou sem lactose. Mas isso não é tão simples. "É necessário estudar muito e conhecer a fundo os ingredientes das receitas, suas funções e como se dão as reações com outros ingredientes para, então, pensar em substituições saudáveis e saborosas, para pessoas que buscam essa opção. "Se a confeitaria tradicional requer testes, a saudável requer mais ainda. E isso leva tempo, paciência e persistência. Me orgulho de ser a 1ª confeitadeira saudável de São Paulo." E o crescimento do mercado de alimentação saudável indica que ela fez a escolha certa!



Quiosque de Isabela Akkari no Shopping Iguatemi

Em Entrevista – Bate-Papo na cozinha



Este mês escolhemos dois chefs boulangers que trabalham no LCB, Salvador Lettieri e Philippe Lanié, para nos contar um pouco sobre as mudanças e os desafios da área de panificação no Brasil.



Salvador Lettieri – Chef Boulanger LCB SP

1. Quando começou sua jornada na Boulangerie?

SL: Comecei com 14 anos. Eu não queria estudar mais e queria ter minha independência financeira. Meu pai arrumou para mim meu primeiro emprego na padaria do bairro, na qual passei meus primeiros 4 anos fazendo pães em uma panificadora na minha cidade “Berazategui” em Buenos Aires. Daí para frente, comecei a me formar (estudar, fazer estágios e cursos curtos) cada vez mais para poder trabalhar com os melhores do setor e assim me transformar em um profissional da área.

2. A panificação no Brasil está em ascensão constante. Quais os maiores desafios para a área de Boulangerie?

SL: É verdade, mas os desafios são vários. Para fazermos um bom pão precisamos de no mínimo 24 horas. Partindo disso já temos o desafio de lidar com o tempo e isso não é muito compreendido. As pessoas gostam de comer bem mas não gostam de esperar, então esse foi o desafio resolvido com as indústrias e que acabaram com as boulangeries dos bairros. Hoje precisamos mudar a ótica e entender que boas ferramentas, maquinário, matéria prima, processos, profissionais com formação e tempo sobre tudo é o maior desafio! Tudo isto para garantir o bom pão à mesa.

3. O que acha do interesse da população em fazer pão em casa?

SL: Acho muito legal. Antigamente nos finais de semana eu fazia pão com a minha mãe e meu pai cuidava do forno a lenha que tínhamos no quintal. Era de certa maneira um trabalho de equipe (neste caso, família) mas que claramente resultava em uma experiência única! Ai tínhamos pão para uns 3 dias, compartilhávamos com os vizinhos, era algo único. Não tem um pão tão bom como este!

4. Quais as mudanças mais significativas da Boulangerie nos últimos 5 anos?

TP: Estou vendo que os pequenos empreendedores estão resgatando o ofício de Boulanger, voltando a abrir muitas boulangeries em bairros no mundo todo como era antigamente! Clientes mais conscientes para adquirir e comer um bom pão, respeitando os tempos e se organizando com as encomendas. E para acompanhar essa demanda temos o Le Cordon Bleu, capacitando continuamente amadores e profissionais na área.

5. Qual mensagem você gostaria de passar para os alunos do Le Cordon Bleu?

TP: Que parece difícil e duro, mas logo logo estarão dominando as técnicas e tudo será mais fácil. É um mundo no qual se faz muitos amigos e onde se compartilha muito. Então, acredito muito que é um trabalho incrível, mas deixo uma mensagem de vida para vocês: saibam que no único lugar que o sucesso vem antes que o trabalho é no dicionário!



Philippe Lanié – Chef Boulanger LCB RJ

1. Quando começou sua jornada na Boulangerie?

PL: Decidi seguir essa profissão somente aos 30 anos. Nasci em Paris, onde temos uma forte cultura de boulangeries, que sempre me chamaram a atenção, especialmente aquelas com o forno a vista, ficava fascinado! Venho de uma família de açougueiros e fui durante 5 anos ajudante de cozinha. Um belo dia bati em uma padaria do meu bairro e pedi trabalho. Foi ali que a minha carreira como boulanger começou, no ano de 2002. Trabalhei durante 4 anos nesta padaria, aprendi muito! Em 2005, me mudei para o Rio de Janeiro e comecei a trabalhar no centro da cidade para o Chef Frédéric Monnier. Como sempre tive o sonho de ter o próprio negócio, estudei vários mercados e decidi me mudar para Macaé. Anos depois, voltei para o Rio de Janeiro e comecei a oferecer consultoria de panificação e treinamento além de aulas em vários lugares como: Talho Capixaba, Copacabana Palace, Farinha Pura entre outros, enfim cheguei ao Le Cordon Bleu Rio.

2. A panificação no Brasil está em ascensão constante. Quais os maiores desafios para a área de Boulangerie?

PL: Mão de obra qualificada. O mercado está carente de profissionais qualificados para atender a demanda cada vez mais crescente.

3. O que acha do interesse da população em fazer pão em casa?

PL: O aumento do interesse é muito bom para a Boulangerie profissional, pois, o interesse aumentando, as pessoas irão se dedicar a produzir pães de melhor qualidade, o que é saudável além de ser muito mais saboroso.

4. Quais as mudanças mais significativas da Boulangerie nos últimos 5 anos?

PL: Os processos de fermentação natural com uso de trigo orgânico, essa foi a mais significativa mudança para a Boulangerie. A fermentação natural usando farinha de trigo orgânico é recente no Brasil. Outra mudança significativa foi o comportamento do consumidor, que está mais exigente porque tem acesso à informação e quer comprar produtos de excelente qualidade, além disso, o consumidor está atento a sua saúde e o resultado da produção de pães de fermentação natural com trigo orgânico é mais saudável e leve. As redes sociais ajudaram bastante na divulgação do trabalho de pequenos empreendedores, auxiliaram também no aumento do interesse no mercado de Boulangerie.

5. Qual mensagem você gostaria de passar para os alunos do Le Cordon Bleu?

PL: Se dedicar muito, prestar atenção, estudar e colocar a mão na massa. Ninguém vai ser padeiro só olhando, então sempre façam perguntas, tenham atitude e curiosidade. Se dediquem à arte de fazer pão. O mercado está em franca expansão, essa é a hora de investir em formação para conseguir o sucesso na profissão.



