

# O que está por trás do prato?

Mais do que apenas ingerir o alimento, a experiência da refeição envolve muito planejamento

Imagem: pérolas de tapioca, melão e caviar por chef Jean-Georges

Pode ser num restaurante cinco estrelas ou num quiosque à beira mar, dentro de casa numa refeição cotidiana, a nossa percepção sobre o alimento vai muito além do ato de comer e está relacionada à todas as experiências vivenciadas.

Quando fazemos uma refeição, seja dentro de casa ou em um estabelecimento comercial, não paramos para pensar em todo o conjunto de experiências que estão relacionadas à nossa percepção durante o ato de comer. Esta é uma das razões de existir muito trabalho por trás da gestão de um restaurante, como o esforço contínuo para o diagnóstico e a implantação de medidas que visem eliminar barreiras, que possam comprometer a imagem e a qualidade do restaurante. Conforme explica **Fernanda Cestari**, docente de Serviços do LCB SP: “O cliente sente prazer quando as suas expectativas são superadas, quando existe algo de positivo para lembrar, quando sai satisfeito e se sente prestigiado por ter ido àquele local.”

A avaliação de vários elementos pode fazer o cliente voltar ao restaurante ou não. Dentre as diversas dimensões envolvidas na análise estão as físicas: proposta do restaurante, instalações e cumprimento do prometido; as sensoriais: qualidade e quantidade dos alimentos, harmonização entre prato e bebida; as humanas: base do relacionamento entre equipe e clientes; as sensitivas: a atmosfera do restaurante, no qual o cliente sente-se à vontade, com segurança, conforto, autonomia e pertencente ao ambiente, as compensatórias: garantia da qualidade proporcional ou superior ao serviço feito pelo cliente e finalmente as de conveniências: atributos adicionados à refeição. Por isso é importante lembrar que apreciar uma refeição vai muito além da ingestão do alimento.

## O melhor aliado dos restaurantes e comensais

Por Jean-Pierre Fivria – LCB RJ

A palavra *menu* vem do francês e significa lista detalhada ou minuciosa. Ao que se sabe na história, os primeiros estabelecimentos a servirem refeições não utilizavam um cardápio escrito, pois, em muitos locais na França, os próprios garçons memorizavam os pratos e passavam aos clientes.

Alguns estabelecimentos de Paris colocavam um quadro, que ficava na porta, que listava os pratos oferecidos. Com o passar do tempo, perceberam que atender o cliente à mesa agregava maior valor e, alguns garçons passaram a usar pequenas tábuas de madeira junto ao corpo para lerem as opções aos clientes.

Na verdade, a tábua ficava de ponta cabeça, pois, servia apenas para ajudar o garçom a memorizar os pratos e não para apresentar as opções do estabelecimento ao cliente. No entanto, alguns comensais passaram a solicitá-la para poderem ler com mais tranquilidade. Depois disto, os estabelecimentos começaram a se preocupar mais com o aspecto visual e os *menus* deixaram de serem esculpidos em madeira e passaram a serem impressos em papel. Assim como os serviços de uma refeição tem uma ordem a ser mantida, a listagem dos pratos no *menu* também deve seguir uma ordem lógica, indicativa do serviço.



Com a reabertura dos estabelecimentos pós pandemia, a nova realidade é o menu digital, o que nos mostra a importância do cardápio para o sucesso do negócio, pois, mesmo sendo adaptado à nova realidade, continua sendo imprescindível.

## Saúde



Mindfoodness – Por que a atenção à ingestão do alimento é tão importante para a nossa saúde?

Leia mais em P3



As palavras menu e cardápio são sinônimas!

## Bola de Berlim, sonho ou donuts? O que eles têm em comum?

Por Marina Queiroz – LCB São Paulo

O delicioso doce conhecido pelo nome de sonho no Brasil, na verdade, foi criado na Europa. Por volta de 1756, quando a Prússia estava prestes a ser invadida, Frederico, o Grande, recrutou todas as pessoas disponíveis para defender Berlim.

Um jovem ajudante de padeiro foi selecionado para ajudar na artilharia trabalhando com as balas dos canhões. Depois de um certo tempo, não mostrando talento para a guerra, o jovem foi afastado do batalhão, voltando a trabalhar como ajudante de padeiro.

## Um dos doces mais amados e consumidos no mundo, foi inspirado na guerra.

Inspirado pelo seu treinamento de guerra ele decidiu criar uma nova receita, fritando bolas de massa fermentada ao invés de forneá-las, como era o convencional.

Dessa mudança nasceu o Berliner, fazendo referência a cidade. Logo depois, os Berliners fizeram sucesso e se espalharam por todos os continentes.

Nos Estados Unidos, com um furo no meio, recebeu o nome de *Donut*, que são os pães mais consumidos pelos norte-americanos. No Brasil foi batizado poeticamente com o nome de “sonho”, palavra que descreve muito bem a combinação entre a massa e o saboroso recheio, que pode ser encontrado com um corte no meio e recheado com creme confeiteiro ou na versão mais próxima da alemã no interior do Estado de São Paulo, no qual a massa é recheada com goiabada e posteriormente assada ou frita. Em Portugal, o doce é conhecido pelo nome de “Bola de Berlim”, nome mais próximo à versão original. A Bola de Berlim é semelhante à Berliner alemã. Ao contrário desta, normalmente recheada com doces vermelhos (morango, framboesa etc.), é também recheada com o creme confeiteiro. Por lá é chamado de creme pasteleiro, uma versão mais rica em gemas e açúcar. As Bolas de Berlim são fritas e polvilhadas com açúcar, antes de serem recheadas com o creme. As suas parentes alemãs têm um diâmetro um pouco menor e são normalmente polvilhadas com açúcar mais fino.



Imagem Donut: disponível em: canva.com

## Pets de nonne: o original bolinho de massa frita

Por chef Phillipe Brye – LCB RJ

Os *Pets de nonne*, deram origem aos bolinhos de massa frita, que possuem versões em todo o mundo. No Brasil são conhecidos por bolinhos de chuva e tem sabor de infância.



### Ingredientes:

150 gramas de farinha de trigo  
40 gramas de manteiga sem sal  
250 ml de água  
4 ovos  
3 gramas de sal refinado  
40 gramas de açúcar refinado  
Raspas de 1 fava de baunilha

### Para fritar:

600 ml de óleo de soja

### Para polvilhar:

60 gramas de açúcar de confeiteiro

### Modo de Preparo:

1. Despeje a água, o açúcar, as raspas de fava de baunilha, o sal e a manteiga em uma panela e leve para ferver.
2. Retire a panela do fogo e adicione a farinha de uma vez. Misture bem até obter uma massa bem espessa.
3. Volte com a massa ao fogo, pressionando fortemente com uma colher para que a farinha cozinhe por no máximo 5 minutos. Retire a panela do fogo.
4. Adicione os ovos um a um à massa, mexendo bem. A massa deve ficar macia, mas não líquida. Deixe a massa descansar por 15 minutos.
5. Aqueça o óleo na frigideira.
6. Com ajuda de uma colher forme pequenos montinhos e frite de um lado e depois do outro, retire da frigideira, escorra o excesso de óleo e polvilhe com açúcar de confeiteiro.



Imagem: Tipo de Rum. Disponível em: <myhistoria.es/curiosidades/preguntas-respuestas/ical-es-el-origen-del-ron>

## CACHAÇA OU RUM? QUAL É A SUA?

Por Monica Dias Batista – LCB São Paulo

*Certamente você deve conhecer a origem e o modo de produção da brasileira cachaça. E o que você sabe sobre o rum?*

Quando falamos sobre bebidas brasileiras, a cachaça é a primeira que vem à nossa mente e ao nosso copo! E não faltam motivos para seu sucesso. Ela está presente em todo o território e combina

perfeitamente com diversas frutas. Mas se o passeio for um pouco mais longe, lá pela América Central, pode ter certeza que o “primo” caribenho da cachaça é o mais procurado. Vamos conhecer melhor o rum?

Continua em P3

O rum originou-se no século XVI na colônia de São Domingos, durante a colonização espanhola. Desde então, países vizinhos como Caribe, Cuba, Jamaica, Porto Rico, Barbados, dentre outros, aceitaram muito bem o rum e hoje são os países que mais produzem e consomem a bebida. Isso porque a cana-de-açúcar se adaptou perfeitamente às condições climáticas das Antilhas, sendo considerada produto essencial para a economia da região. No início, era degustado como prova de virilidade pelos colonos franceses e ingleses por possuir altíssima graduação alcoólica. Há algumas décadas, o rum passou por uma melhoria no processo de destilação. Como a cachaça, ele também é derivado da cana de açúcar, mas o processo produtivo de cada um é diferente. O rum é resultado da fermentação do caldo cozido da cana (melaço) com a adição de leveduras da própria destilaria. Após a fermentação, a bebida segue para a destilação. Esse processo de destilação pode acontecer por até três vezes, para que resulte em um produto mais transparente e de teor alcoólico elevado. Após essa etapa, é feita a ratificação: a água destilada é inserida até atingir a graduação desejada.

Por último, a bebida segue para envelhecimento em tonéis de carvalho. Quanto mais tempo envelhecendo, mais saborosa a bebida tende a ficar. Diferentemente do rum, que é produzido com o melaço de cana, a cachaça é feita com o seu caldo ou suco fresco. Para que tenha uma ótima qualidade final do produto, é indispensável que o caldo seja extraído em até 48 horas após o corte da cana. A partir daí, o processo é parecido com o rum: o caldo fermenta e em seguida é destilado. Não existe uma obrigatoriedade quanto à maturação da cachaça em

barris de madeira. Há quem prefira a “purinha”, ou seja, sem ter nenhuma influência de aroma, cor e sabor advinda da madeira. Mas, por uma questão cultural, o envelhecimento continua sendo muito comum em diversas regiões do Brasil. Seja em barris de carvalho, madeira originária do Hemisfério Sul, ou nas madeiras tipicamente brasileiras, como bálsamo, ipê, amburana, jequitibá-branco, entre outras, o que importa na hora de escolher o seu rótulo é que tanto a matéria-prima quanto o produtor sejam confiáveis.

### Conheça os tipos de rum e como escolher o melhor para seu drink.

Existem basicamente duas variedades de rum: o leve e o encorpado. O primeiro, envelhecido por pouco tempo, é produzido na versão transparente (*carta blanca*) e na versão dourado (*carta oro*). O encorpado envelhece de dois a quinze anos em tonéis de carvalho escuro, que altera suas características organolépticas. O rum cubano, um dos mais conhecidos, é do tipo leve, sendo encontrado nas versões *oro* ou *blanca*.

O da Martinica é mais encorpado e feito do suco da cana ao invés de melaço. Já o da Jamaica é exportado para a Inglaterra e lá ele envelhece em tonéis de carvalho por anos e anos. E tanto o de Porto Rico quanto o do Haiti, são leves e de excelente qualidade. E qual deles tem o melhor sabor? Só você poderá responder. Observe as diferenças, deixe a bebida passear suavemente pela sua boca e faça sua escolha.

## A versatilidade do caju na criação de drinks



Imagem – Drink com caju – do Bar Brahma, em SP

Receita citada no Livro *Comes e Bebes do Nordeste*, de Mario Souto Maior, “O Caju Embriagado” era preparado por escravos alforriados e pescadores das praias de Olinda, no início do século XIX. Nesta receita, a cachaça envelhecida era injetada, por meio de seringa, dentro do caju, que era passado pelo açúcar mascavo e congelado.

Provavelmente o caju embriagado foi o precursor de outro famoso drink, “Caju-amigo”, elaborado com caju em calda e nesta versão com vodka, inventado pelo barman Guilhermino Ribeiro dos Santos, no então famoso restaurante Pandoro. Depois do Pandoro, outros restaurantes fizeram suas próprias versões do drink.

## Mindfoodness: você presta atenção em como se relaciona com a comida?

Por Cris Leite – LCB Rio de Janeiro



Imagem: Alimentos diversos. Disponível em: <<https://olddelmarsurgical.com/blog/developing-healthy-relationship-food/>>

### O que a falta de atenção com a alimentação pode causar em nossa saúde?

Entender nosso organismo, suas necessidades nutricionais diárias, sentir os sabores e atender ao gosto pessoal é possível? Sim, o movimento mindfoodness está aí na gastronomia atual para nos ajudar na missão.

Mas o que é Mindfoodness? É um treinamento para o autocontrole e conhecimento dos hábitos alimentares. A técnica consiste em treinar a maneira de se relacionar com o alimento. A expressão Mindfoodness quer dizer mente plena à nossa alimentação. O movimento Mindfoodness surgiu em 2004, nos EUA. Na época, altos executivos do Vale do Silício e Wall Street começaram a praticar a atenção plena (na tradução livre) para obterem mais foco nos negócios, na saúde e consequentemente ter uma vida pessoal mais rica. No Brasil o movimento ganhou força e adeptos em 2012. Comer com consciência requer conhecimento pessoal e só assim é possível mudar hábitos alimentares e se beneficiar da maravilhosa mudança de paradigmas. O cotidiano corrido, *stress*, uso de tecnologia sem limite e a falta de tempo limita prestarmos atenção no que comemos. A alimentação proporciona usufruir de cada momento da ingestão e o entendimento da real necessidade da quantidade do que se come é fundamental. É importante lembrar que o ritual da alimentação é o que nos leva a mudança radical de hábitos, mas sem perder o prazer na hora da refeição.

## Em Entrevista – Bate-Papo na cozinha



Este mês escolhemos duas pessoas fundamentais para o bom andamento das aulas nos Institutos Le Cordon Bleu do Brasil! Apresentamos Andréia Santos e Ângela Santos, que possuem mais do que o sobrenome em comum. Elas são responsáveis pelos setores de compras, respectivamente das escolas de São Paulo e Rio de Janeiro.



**Andréia Santos – Compradora LCB SP**

1. Como você começou na carreira de compras?

AS: Minha carreira iniciou-se na área financeira/comercial de uma empresa esportiva. Em meados de 2000 ingressei, por acaso, no ramo gastronômico (setor administrativo). Neste departamento comecei a ter contato com fornecedores e me destaquei por conta da minha facilidade no relacionamento interpessoal e em negociações. Logo percebi minha habilidade em negociar valores e produtos, sempre mostrando aos fornecedores como a compra e a venda poderiam gerar benefícios mútuos (eu adquirindo produto de qualidade com valor competitivo e na contrapartida divulgando o fornecedor em um estabelecimento renomado, pois, somos uma vitrine gastronômica). Com esta transparência consegui construir um relacionamento de confiança e ética, pontos que vejo como primordiais para as negociações estratégicas.

2. Como é o planejamento das compras de insumos para as aulas e eventos do Instituto?

AS: O planejamento de compras é iniciado com 10 dias de antecedência e abrange as demandas de aulas e eventos deste período. Seguimos um fluxo, no qual, as listas são preparadas pela área técnica. Essa relação segue, primeiramente, para verificação de estoques secos e congelados, que é feita pela equipe da Cozinha de Produção. Após essa conferência, a lista de compras atualizada segue para o meu setor e iniciamos a cotação e compra junto aos fornecedores cadastrados. A etapa final de compras é de suma importância para mantermos a qualidade e o padrão de excelência que a Le Cordon Bleu exige. Buscamos sempre os melhores insumos e fornecedores para mantermos a qualidade de tudo que é comprado para nossos alunos e convidados.

3. Quanto aos fornecedores, o que mais influência na escolha?

AS: O que mais influencia é a qualidade aliada ao preço, pois a qualidade dita um dos valores do Instituto que é da excelência, e por meio dela temos que atender a expectativa dos alunos que utilizarão os insumos para execução de suas receitas. E um bom relacionamento com os fornecedores é fundamental para que a parceria dê certo e gere bons resultados. Mesmo após as entregas dos produtos, é importante que eles ofereçam suporte e estejam dispostos a fazer ajustes, se necessário, como repor ou trocar produtos, por isso é importantíssimo investir sempre em uma relação com base na confiança e transparência.

4. Sabemos que a pandemia trouxe muitos transtornos ao setor de compras. Qual foi a maior dificuldade enfrentada?

AS: Sim, a maior dificuldade foram os preços elevadíssimos e escassez dos produtos importados e descartáveis. Tivemos que ampliar o número de cotações e negociar um valor mais competitivo, além de buscar alternativas, como produtores locais.

5. Deixe um recado para os alunos Le Cordon Bleu.

AS: Saiba que por meio da prática constante, com a dedicação em executar com refinamento e paixão, sempre buscando a inovação, para ser diferente em qualquer cozinha que atue e, levando a tradição secular da gastronomia, você será sempre sinônimo de excelência, pois será eternamente um “Le Cordon Bleu”.



**Ângela Santos – Compradora – LCB RJ**

1. Como você começou na carreira de compras?

AS: Comecei em 2003 na Universidade Estácio de Sá, no RJ, como responsável da Cozinha de Produção e estoque. Depois que a Escola de Gastronomia Alain Ducasse assumiu o curso na Estácio, fiz um treinamento e fui promovida à Compradora. Fiquei neste cargo por 17 anos e aprendi muito na função. Passaram por mim muitos alunos e professores e meu amor pela gastronomia só aumentou. Minha é quando vejo a finalização de uma preparação, um aluno se formando ou atuando em um evento de sucesso, pois, sei que cada insumo usado passou por mim e isso não cabe no meu peito, me enche de orgulho. Em dezembro de 2018 recebi o convite para trabalhar no recém-inaugurado Instituto Le Cordon Bleu Rio de Janeiro, um sonho realizado.

2. Como é o planejamento das compras de insumos para as aulas, eventos e o restaurante do Instituto?

AS: Para organização, criei um cronograma com datas, aulas, eventos e no caso do Restaurante Signature os cardápios. Os Chefs seguem rigorosamente os prazos, caso contrário arriscamos não encontrar insumo ou ainda não conseguir entrega a tempo. Depois de receber as listas de insumos nos prazos estabelecidos, faço a cotação de preços e em seguida peço a aprovação da área financeira. Somente depois de todo esse processo consigo realizar as compras.

3. Quanto aos fornecedores, o que mais influência na escolha?

AS: A preocupação com a qualidade e o preço são prioridades na hora de escolher um fornecedor. Os prazos de entrega dependem muito mais da minha organização do que propriamente do fornecedor. Conheço os insumos e fornecedores e sei da necessidade de pedido com antecedência de cada um, ou seja, a organização possibilita-me negociar preços e data de entrega dos produtos com uma boa margem de segurança.

4. Sabemos que a pandemia trouxe muitos transtornos ao setor de compras. Qual foi a maior dificuldade enfrentada?

AS: Durante o auge da Pandemia de Covid-19, as empresas ficaram alguns meses fechadas. Por conta dessa falta de atividade e vendas, ao reabrirem os fornecedores tinham em seus estoques vários produtos com validade quase vencida. Nesta fase, alguns fornecedores entregavam insumos com prazos de validade que não atendiam a rígida segurança alimentar que seguimos aqui no Instituto. Para passar por mais essa dificuldade que a pandemia trouxe, nossa atenção foi redobrada na recepção dos insumos.

5. Deixe um recado para os alunos Le Cordon Bleu.

AS: Estudar na melhor Escola de Gastronomia do mundo é realizar um sonho. Alunos, aproveitem o máximo a excelência aqui praticada. Aproveitem os ensinamentos dos Chefs e toda a estrutura oferecida. Sucesso e realização na trajetória profissional. Na cozinha, há dois ingredientes que não são vendidos, porém, não podem faltar: amor e disciplina. Beijo carinhoso.



