



Wallpaper – Brazil forest

# Oui chef, Nós temos tempero !

O curso de especialidades em cozinha brasileira é lançado no LCB.

Seguindo a tradição de algumas Escolas internacionais do LCB, de ofertarem um programa de cozinha regional, o LCB Brasil lança o diploma em cozinha brasileira, que juntará técnicas clássicas, ingredientes locais e muita autenticidade.

Não são todas as Escolas do LCB, presentes em 20 países, que recebem autorização para lançarem um curso de especialidades regional. O processo de autorização para o desenvolvimento e lançamento de um novo curso no LCB é bastante criterioso e envolve diversas etapas, entre elas, a de passar pelo crivo da Fundação Internacional. Mas este rigor não desanimou o chef executivo do LCB SP, **Patrick Martin**, que reuniu seu time de profissionais para desenvolver um curso de cozinha brasileira à altura do Instituto: “foram meses e meses de pesquisa, testes de receitas, elaboração de materiais de aula, campanhas e muito trabalho, que permitiram o lançamento deste curso que está simplesmente maravilhoso.”

O Programa Cozinha Brasileira irá reunir a tradição culinária, a autenticidade, a história em geral e das regiões em particular, a cultura, a riqueza dos produtos " artesanais " bem como o respeito às técnicas brasileiras, para os diferentes preparos de pratos e receitas. A head-chef **Renata Braune**, explica que: “ como em outros países da América do Sul, nos últimos 20 anos, a culinária brasileira saiu do anonimato e passou a se profissionalizar e ser reconhecida mundialmente, no entanto, é preciso investir em formação, reciclagem e em mão de obra qualificada e profissional e, o diploma de cozinha brasileira atenderá justamente a esta demanda”. Para realizar o diploma em cozinha brasileira, não é necessário ter experiência anterior.

## “ Os ingredientes nativos que o mundo descobriu”

Quando pensamos na gastronomia das Américas, devemos lembrar que vários ingredientes nativos transformaram a alimentação de países pelo mundo. Dentre os principais ingredientes nativos, podemos citar: o milho, a mandioca, a batata, o tomate, o cacau, a baunilha e a pimenta.

Você consegue imaginar a Itália sem tomates? A Inglaterra sem batatas? A França sem cacau e sem a baunilha? Sim, parece inacreditável que cada um destes ingredientes tenha influenciado de maneira tão contundente os hábitos alimentares destes povos, a ponto de parecerem terem nascido naquelas terras.

Por outro lado, temos que lembrar que muitos ingredientes foram trazidos pelos colonizadores europeus ao nosso continente e que ficaram tão bem adaptados que esquecemos de suas origens. Devemos recordar a importância da cana-de-açúcar, nativa das Índias, e trazida pelos portugueses ao Brasil. A adaptação da planta foi tamanha, que em pouco tempo o Brasil tornaria-se o maior produtor de açúcar do mundo. O coco é outro exemplo de fruta não nativa do Brasil, mas, que se adaptou muito bem ao nosso clima. Outra influência europeia aos hábitos alimentares dos brasileiros é a presença do pão nas refeições, já imaginou, sem ele?



Foto do doce típico brasileiro, **quindim**, que foi adaptado do doce português brisa-do-Lis, no qual, as amêndoas foram substituídas pelo coco ralado no Brasil.

## Alerta



Você sabe a quantidade diária recomendada pela OMS para o consumo de sal? Veja se você consome mais do que o necessário e como isso pode ser prejudicial à saúde.

Leia mais em P3



Os colonizadores Europeus trouxeram também para as Américas o café, o arroz, o feijão, a banana e a laranja.

## A relação direta entre provar de tudo e ser um chef de sucesso

Por Marina Queiroz – LCB São Paulo

Quando pensamos na elaboração de um prato, gastronomicamente falando, diversos aspectos são levados em consideração, pois, um prato, assim como qualquer trabalho artístico, deve ser elaborado com algum propósito.

Os grandes chefs de cozinha sabem disso, mesmo porque não basta saber cozinhar, é preciso dominar técnicas e levar em consideração a combinação de sabores, cores, texturas e temperaturas.

A memória gustativa forma-se durante a vida e é, portanto, resultante das respostas positivas ou negativas de nossas experiências alimentares. O ser humano possui a necessidade de consumir uma gama de produtos, e nos primeiros anos de vida, o papel da família é fundamental na formação da memória alimentar, pois, a criança depende muito dos hábitos e costumes familiares. Evidentemente, se a família é aberta, gosta de experimentar alimentos e novas preparações, vai facilitar a aquisição de bons hábitos alimentares também na criança que crescerá mais aberta para novas experiências, resultando num indivíduo com um nível muito mais elevado de aceitação de diversos alimentos. Graças ao treinamento realizado ao longo dos anos, seja cozinhando ou comendo, é que se obtém uma alta capacidade de memorização do gosto, das texturas e dos produtos, tornando a criação cada vez mais fácil. Falando de outra forma, só de ver um prato, será possível imaginar com certa aproximação o gosto que terá. Mas, nunca é tarde para começar, prove de tudo, mesmo que no princípio pareça um desafio.

“A relação do ser humano com o alimento não é apenas nutricional, está ligada a muitos outros fatores”.

Mas, então, qual seria a relação entre provar de tudo e ser um cozinheiro de excelência? O que muita gente não imagina é que para criar algo novo é preciso ter repertório, pois, combinação de sabores é primeiramente feita em nossa cabeça.

Pode parecer óbvio, no entanto, só sabemos que goiaba combina com queijo se um dia tivermos experimentado uma goiaba e o queijo, ou melhor, vários tipos de queijo, porque goiaba não combina com queijo roquefort, mas a pera, sim.



Imagem sobremesa goiabada com queijo – arquivo pessoal Chef Marina Queiroz

## A receita do melhor bolo de cenoura do mundo!

Por chef Jonas Ferreira, LCB RJ

Pelo menos para o chef Jonas Ferreira, a receita do melhor bolo de cenoura do mundo é o da Márcia Balmberg, mãe dele (leia matéria: “comida de mãe” abaixo). Que tal tirar a prova?



### Ingredientes bolo:

3 ovos  
3 xícaras de açúcar  
3 xícaras de farinha  
3 cenouras  
1 xícara mal cheia de óleo  
1 colher de sopa de fermento  
1 pitada de sal  
Essência de baunilha (opcional)

1. Peneirar uma xícara de açúcar e a farinha. Reservar.
2. Bater no liquidificador a cenoura picada, os ovos, as duas xícaras de açúcar restantes, o óleo, o sal e o fermento. Bater até ficar um creme bem fino.
3. Despejar este creme, aos poucos, sobre a farinha reservada. Levar para assar em uma assadeira grande untada e enfarinhada em forno a 200°C.

### Ingredientes cobertura:

1 xícara de açúcar mal cheia  
1 lata de leite condensado  
½ tablete de manteiga sem sal (100gr)  
7 colheres de sopa de achocolatado em pó  
7 colheres de sopa de leite

1. Misture tudo e leve ao fogo, mexendo sempre até soltar do fundo da panela.
2. Fure o bolo com um palito e despeje a cobertura sobre o bolo ainda quente.



Imagem: Mother's day cake. Disponível em < <https://www.marthastewart.com/> >

## COMIDA DE MÃE CONFORTA A ALMA E O CORAÇÃO

“Com a chegada do dia das mães, nada melhor que lembrar aquele prato que conforta e aquece o nosso coração.”

Uma coisa é certa, comida de mãe não tem nada igual - para cada um de seus filhos, é claro! Não adianta, cada um tem o seu prato predileto.

E vale o prato de mãe duas vezes, como o das avós, e o de mãe postiça, aquela tia, amiga ou vizinha que enchem nossa alma de conforto e alegria.

Continua em P3

Em homenagem ao Dia das Mães, nossos chefs compartilham histórias e pratos que remetem à mães, famílias e momentos especiais em volta da mesa. O chef executivo do LCB SP, **Patrick Martin**, lembra quando seus pais convidavam a família e amigos à sua casa, a especialidade era peixe escalfado com beurre Nantais – um molho muito específico criado no Vale do Loire, perto da cidade de Nantes, onde nasceu. “A minha mãe fazia com mousseliní de batata, receita da minha avó, da Bretanha. Então, na minha família, era uma receita vinda por várias gerações. Guardo na memória, olfato e paladar o sabor do prato. E não devemos esquecer o vinho regional, muito especial, para acompanhar esta deliciosa receita, o Muscadet. Momentos simples, ricos e maravilhosos da vida!”.

Já para **Renata Braune**, head-chef do LCB SP, uma receita que lembra muito sua mãe é camarão com chuchu. “É uma receita de família que nos remete às nossas origens cariocas. Era o prato que eu mais gostava de comer antes de ficar alérgica a camarões. Minha mãe fazia e me ensinou”, compartilha.

Para a chef pâtissiere do LCB SP, **Juliete Soule**, é inesquecível “o cheiro do bolo de laranja que perfumava a casa toda. “As sensações que ele me despertou, acredito que foram marcantes para eu querer saber mais sobre o que estava acontecendo naquele doce, úmido, amargo, untuoso e maravilhoso pedaço de bolo”.

O chef de cuisine do LCB RJ, **Nicolas Chovelon**, explica que desde pequeno gostava de acompanhar a mãe na cozinha, principalmente aos domingos: “a família reunida no jardim e eu na cozinha com a minha mãe todo orgulhoso descobrindo os sabores, cheiros e temperos da minha região: a Borgonha. Tenho tantas recordações, mas com certeza os meus preferidos eram o Beef Bourguignon, o coelho à caçador, os escargots, rocamboles e tartes de La Saison de sobremesa.

*“E para não passar em branco, vale preparar uma surpresa para ela”*

Apesar da boa lembrança, não vale mandar a mãe para a cozinha no dia dela! Então, que tal preparar um prato especial para ela? Mas se seu forte não é cozinha, não se

Já o chef do restaurante Signatures do LCB RJ, **Jonas Ferreira**, conta que: “Seria uma injustiça histórica esconder do mundo o fato de que o bolo de cenoura da minha mãe é simplesmente o melhor que existe. Nas reuniões familiares poucos se atreviam a fazer um outro bolo de cenoura porque a cobertura ficava aguada, ou o bolo não crescia tanto. Nem mesmo nas padarias mais famosas da cidade o bolo de cenoura com cobertura de chocolate da Márcia encontra comparativos à altura. Fato curioso é que a receita executada corretamente proporciona uma cobertura com casquinha fina e cremosidade por dentro, mas eu sempre gostei mais quando ela “errava” e a cobertura parecia mais um puxa-puxa de chocolate. Até hoje acho que por vezes ela “errava” só porque sabia do meu gosto (risos).”

preocupe, pois, a nossa dica é encomendar um delicioso **brunch**. Em tempos de pandemia, há diversos estabelecimentos apostando neste tipo de encomenda!

## Brunch – junção de café da manhã mais almoço!

A ideia nasceu nos EUA, mas, ganha cada vez mais adeptos no Brasil.



Imagem - Brunch Hotel Emiliano

Termo criado pela junção das palavras *breakfast* (café-da-manhã) e *lunch* (almoço), que significa uma refeição reforçada, completa, feita no final da manhã e que se estende até começo da tarde, das 11 às 15 h aproximadamente.

Esta refeição originou-se nos EUA e costuma ser servida aos domingos, momento em que nos permitimos acordar mais tarde. Para evitar o problema de tomar café-da-manhã tarde ou almoçar muito cedo, o *brunch* veio para resolver este dilema.

## Como a redução do consumo de sal melhora a saúde e a escolha de hábitos saudáveis?



Imagem: shutterstock\_686853055

### O excesso de sal é um grande vilão na saúde da população e deve ser combatido.

Estudantes de cozinha aprendem muito rápido que o sal, ingrediente indispensável para agregar sabor à comida, deve ser acrescentado apenas no final, evitando-se o risco de salgá-la.

O sal é um velho conhecido e seu valor agregado já foi tão alto que era utilizado como forma de pagamento, daí a origem da palavra “salário”. O sal é utilizado para preservar e dar sabor aos alimentos há milhares de anos. No entanto, o problema está no fato de que “viciamos” no uso do sal. E sim, usamos em excesso, porque quanto mais consumimos o sal, mais precisamos colocá-lo na comida para realçarmos o sabor. Nosso organismo precisa de um pouco de sal, porém, a maioria das pessoas consomem diariamente o dobro da quantidade de 5g por dia, nível máximo recomendado pela OMS. O alto consumo de sal contribui para a hipertensão e aumenta o risco de doenças cardiovasculares, como derrames e ataques cardíacos. Pesquisas revelam que após 8 semanas de redução do consumo de sal, percebemos melhor o sabor dos alimentos. Precisamos nos conscientizar rápido dos riscos deste consumo excessivo e cobrar medidas de nossos governantes. Diversos países já fazem campanha de conscientização. O Chile, por exemplo, obriga os produtores a colocarem selos de alertas em produtos processados com excesso de sal, açúcar ou gordura nas embalagens, ajudando a população.

## Em Entrevista – Bate-Papo na cozinha



Este mês escolhemos duas colaboradoras, que estudaram e que atualmente trabalham no LCB, Thaís Panizza e Mylene Brito, para nos contar um pouco sobre as alegrias e desafios de trabalhar na área de gastronomia!



**Thaís Panizza – Assistente Área Técnica LCB SP**

1. Conte como a gastronomia entrou em sua vida:

TP: Minha família tem ascendência italiana, então as memórias são sempre relacionadas à fartura de comida, todos em volta da mesa e do fogão. Desde muito nova já ajudava minha avó, mãe e tias na cozinha, mas a gastronomia era um hobby e, mesmo assim, já me arriscava testando diferentes receitas e combinações. Sempre gostei da alquimia de sabores e queria aprender, mas não tinha muito tempo livre. Ao ter a oportunidade de mudar de carreira, não tive dúvidas em optar pela gastronomia e por fazer isso no Le Cordon Bleu.

2. E como foi para você tornar-se um membro da equipe LCB?

TP: Um sonho realizado. Desde o primeiro dia de aula eu já me via como parte da equipe. Almejei, estudei e me dediquei muito para conseguir estar no LCB e poder continuar meu desenvolvimento e aprendizado. Integrar a equipe LCB e poder colaborar com o desenvolvimento dos conteúdos, projetos e dos alunos é gratificante.

3. Qual a dica que você dá para quem quer estudar gastronomia?

TP: Estudar gastronomia exige muito treino, foco, pesquisa, dedicação e tempo. É preciso estar aberto para novos aprendizados e praticar muito as técnicas é o grande diferencial para obter excelência nessa carreira. A prática leva à perfeição, então, pratiquem e se atualizem todos os dias, pois, é preciso equilibrar as duas coisas, o estudo teórico com o prático, sempre.

4. Aonde você se vê daqui há 5 anos?

TP: No LCB, espero (risos), porque temos muitos planos e projetos de curto e longo prazo para desenvolver e fazer acontecer. Mas independentemente de onde esteja fisicamente, seguramente estarei criando conteúdos de gastronomia, ensinando, aprendendo e treinando muito na cozinha.

5. Conte um pouco da sua função como assistente do LCB.

TP: Comecei como assistente na cozinha de produção, posteriormente, ajudei os chefs nas aulas demonstrativas e eventos e isso me proporcionou muito aprendizado. Atualmente trabalho como assistente da área técnica, dando suporte direto à chef Renata Braune, além de desenvolver muitas outras tarefas. Além disso, esta função me proporciona pesquisar muito sobre assuntos diversos de gastronomia, uma satisfação pessoal muito grande, pois, consigo integrar as minhas duas áreas de formação, jornalismo e gastronomia.



**Mylene Brito – Sous-chef Cozinha Produção LCB RJ**

1. Conte como a gastronomia entrou em sua vida:

MB: Cresci em um ambiente de almoços familiares de domingo enriquecidos com muitos aromas e sabores. Sou natural de São Luis do Maranhão e, em 2012 ao me mudar para a cidade do Rio de Janeiro, senti uma necessidade enorme de cozinhar mais e me cercar de todos as referências gastronômicas da minha origem. Costumo dizer que a gastronomia surgiu em minha vida a partir de uma necessidade de resgatar memórias afetivas e virou uma profissão que desempenho com muito amor.

2. E como foi para você tornar-se um membro da equipe LCB?

MB: Foi incrível ter sido selecionada para fazer parte da família Le Cordon Bleu. Trabalhar em uma Instituição de excelência e reconhecimento internacional me proporciona crescimento profissional todos os dias. Para mim a Escola é um ambiente de muita troca de conhecimentos. Estar em contato com Chefs tão incríveis e futuros profissionais da área é enriquecedor.

3. Qual a dica que você dá para quem quer estudar gastronomia?

MB: Estude as técnicas e pratique muito. O mundo da culinária oferece um grande leque de possibilidades de atuação. Além da busca por ser especialista em ingredientes e técnicas, ter conhecimento em segurança alimentar e gestão também são fundamentais.

4. Aonde você se vê daqui há 5 anos?

MB: Sou uma pessoa movida pelo desejo de aprender. Me imagino em um ambiente, no qual, eu possa desenvolver cada vez mais técnicas culinárias e aperfeiçoá-las. Ter a oportunidade de dividir conhecimento contribuir na formação de futuros profissionais da área também é algo que espero do futuro.

5. Conte um pouco da sua função como assistente do LCB.

MB: Atualmente trabalho como responsável pela cozinha de produção no turno da manhã junto com a parceria de dois assistentes, Bethania Leal e Cedric Battu. A cozinha de produção é o coração da escola e todos da equipe são fundamentais pra operação. Nela, fazemos toda a recepção e gestão de insumos e a preparação do *mise en place* das aulas. É também o local, no qual, os alunos também têm a oportunidade de estagiar e praticar o conhecimento aprendido ao longo da formação.



