

# O despontar da cozinha das Américas

Chefs, ingredientes e pratos latino americanos estão sendo descobertos pelo mundo!

Imagem: Prato do restaurante Kjole no Peru, feito pela chef Pia León, eleita melhor chef mulher do mundo pelo 50 Best 2021

A culinária das Américas é única e particular. Junto a diversos fatores, que permitiram a conservação da culinária tradicional e posteriormente, alinhada com o crescimento profissional, diversos países destacam-se cada vez mais no cenário mundial.

A cozinha das Américas está despontando para o mundo e novos talentos mostram o quanto este continente é rico em ingredientes e multicultural. Sabemos que, pouco mais de quinhentos anos de história é pouco quando comparado às milenares cozinhas do Oriente ou da Europa, porém, não podemos deixar de notar o quanto esta culinária é única, resultante da composição da cisão da Aristocracia “criolla”, vencedora das lutas pela independência com a do campesinato, que estava dividida entre as atividades rurais e urbanas à época, na qual, resultaram numa culinária bastante particular.

Se por um lado a aristocracia estava atrelada ao cosmopolitismo das elites, que se espelhavam na cultura européia e da América do Norte, por outro lado os camponeses, mativeram-se protegidos pela sua culinária tradicional, que paradoxalmente permitiu a conservação das raízes pré-colombianas em seus países. Desta forma, pratos típicos e técnicas específicas puderam ser conservadas e, atualmente, reentendidas por jovens talentos que despontam por toda a América Latina, como é o caso da chef Pia León, que possui dois restaurantes em Lima, no Peru e que acaba de ganhar o cobiçado prêmio de melhor chef do mundo.

## “ O Dia dos Mortos e sua tradicional receita de pão”

Por Monica Guillen Arambula – Ex aluna LCB SP

Todo dia 2 de novembro, o México celebra um de seus festivais mais originais: o Dia dos Mortos. Considerado Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela Unesco, homenageia os falecidos, que nessa data retornam ao mundo dos vivos para poderem reunir-se com seus entes queridos.

Em cada casa é criado um pequeno altar e nele são colocados os alimentos e bebidas preferidos dos falecidos, caveiras de açúcar, flores, fotos e objetos pessoais. As famílias vão juntas aos cemitérios e colocam velas para iluminar o regresso das almas à casa. A família ao voltar, compartilha a refeição.

Dentre os pratos consumidos, o pão dos mortos é o mais tradicional. Este pão, nasceu com a chegada dos espanhóis ao México e substituiu os sacrifícios humanos realizados pelos Astecas e outras culturas pré-colombianas, na qual, o coração de uma donzela era oferecido aos deuses. Os espanhóis acharam essa prática tão violenta que sugeriram preparar um pão de trigo coberto de açúcar vermelho, que simulava o coração. O pão dos mortos é preparado com fermento fresco, farinha, açúcar, ovo, leite e manteiga e seu sabor característico é dado pelas raspas de laranja e essência de flor de laranjeira.



A forma circular deste famoso pão simboliza o ciclo de vida e morte. As 4 canaletas aludem aos ossos e o círculo no centro representa o crânio.

### Alerta



Os adoçantes fazem cada vez mais parte de nossa dieta, porém, nem todos são saudáveis e devem ser consumidos com moderação.

Leia mais em P3



Muitos se surpreendem com a relação dos mexicanos com a morte. O poeta mexicano Octavio Paz explica assim: “O culto à vida, se é realmente profundo e total, é também um culto à morte. Ambos são inseparáveis. Uma civilização que nega a morte acaba negando a vida”.

## Peru x Chester: aves que representam as festas de fim de ano

Por Marina Queiroz – LCB São Paulo

O peru, ave originária da América do Norte era consumida pelos nativos americanos, principalmente pelos Astecas, muito antes da chegada do colonizador Europeu.

Cortéz foi o primeiro a levar a ave para a Europa, que rapidamente tornou-se parte das celebrações e comemorações do fim de ano, principalmente do Natal.

### “O Chester foi desenvolvido com o objetivo de criar um concorrente ao peru”

Para Brillat-Savarin, o peru foi uma das maiores heranças alimentares que as Américas deram ao continente Europeu. Muitos pratos famosos foram desenvolvidos e criados utilizando a nobre carne do peru.

A tradição de comer o peru na ceia de Natal, apesar de vir das cortes européias, foi difundida pelos americanos, que a consomem mais no *thanksgiving* e representa fartura e abundância.

Na década de 30, com a propagação do “*american way of life*”, o Brasil introduziu à ceia os alimentos mais tradicionais dos EUA, tais como o tender e o peru, em substituição ao tradicional bacalhau ou mesmo porco, mais consumido no interior do país. No entanto, o peru, por ser uma ave aristocrática, consumi-lo na ceia de Natal não era para todos os bolsos. Pensando nisto, a empresa Perdigão desenvolveu uma ave similar ao Peru, e nomeou-o de Chester® (adaptação da palavra chest, que significa peito em inglês). A ave é tão famosa e tradicional no Brasil, que muita gente pensa que foi naturalmente criada em solo brasileiro, mas não. Os pais do Chester Perdigão foram trazidos dos EUA para o Brasil em 1979, com o objetivo de criar um concorrente ao peru – por isso tinha que ser uma ave muito especial, ou seja, com peitos e coxas fartas, mas a um preço mais acessível. O Chester®, diferente dos diversos mitos que a rondam, é uma ave da espécie *Gallus Gallus*, selecionada ao longo dos anos para garantir um alto rendimento do peito, é criada entre janeiro e fevereiro para ser abatida na época do Natal.



Imagem: desenho de perus macho e fêmea.

## Pumpiking Pie – a legítima torta americana

Por Katy Job

O *Thanksgiving* é comemorado na quarta quinta-feira de novembro nos EUA e entre as tradições, a deliciosa torta de abóbora não pode faltar. Que tal experimentar esta deliciosa receita?



### Ingredientes

Massa:  
240 gramas de farinha de trigo  
125 gramas de manteiga (sem sal) gelada  
1 colher de chá de sal  
25 gramas de açúcar mascavo  
10 ml de água gelada

### Modo de Preparo:

1. Junte a manteiga cortada em cubos e ainda gelada à farinha.
2. Misture com a mão até obter uma massa com aspecto de farofa. Coloque o sal e o açúcar.
3. Acrescente a água gelada à massa e mexa rapidamente até ficar homogênea.
4. Coloque a massa dentro de um saco plástico. Abra rapidamente com um rolo e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
5. Retire a massa da geladeira, afine mais com o rolo, retire o plástico e rapidamente coloque a massa sobre a forma.
6. Acomode bem a massa na forma antes de cortá-la. Fure o fundo com um garfo e leve para assar por 15 minutos no forno a 200°C. Retire do forno e reserve.

### Recheio:

400 gramas de abóbora de pescoço descascada  
1 ovo inteiro + 3 unidades de gemas  
140 gramas de açúcar demerara  
60 ml de creme de leite fresco  
5 g de sal refinado, 5 g de canela em pó, 3 g de noz moscada, 5 g de canela em pó e 5 g de gengibre em pó  
Raspas da casca de 1 limão

### Modo de preparo Recheio

1. Corte a abóbora em cubos grandes, cozinhe em água até que desmanchem. Escorra e passe as abóboras pelo processador até obter um purê.
2. Coloque o purê em um bowl e acrescente o ovo e as gemas.
3. Junte o creme de leite, o açúcar, a noz moscada, o sal, a canela, as raspas de casca de limão e o gengibre.
4. Misture bem até obter uma massa homogênea.

### Finalização:

1. Coloque o recheio sobre a massa pré-assada.
2. Leve novamente ao forno por 20 minutos a 200°C.
3. Retire do forno, leve à geladeira por 1 hora.



Imagem: Baile da Ilha Fiscal, de Francisco Figueiredo / Acervo Museu Histórico Nacional

## O ÚLTIMO BAILE DA MONARQUIA BRASILEIRA

Seis dias antes da proclamação da república, apoiadores da monarquia realizaram uma festa que fez história.

Por Cris Leite – LCB RJ

A festa que ocorreu no dia 09 de novembro de 1889, seis dias antes da Proclamação da República, marcou o fim da monarquia no Brasil.

O baile foi uma comemoração oferecida pelo Visconde de Ouro Preto, à Marinha do Chile, especialmente à embarcação *Cochrane*.

Continua em P3

O evento foi realizado na Ilha Fiscal, situada na Baía de Guanabara, antes chamada de Ilha dos Ratos, teve seu nome alterado para Ilha Fiscal quando passou a funcionar ali a Guarda Fiscal, que atendia o porto da capital do Império. A Ilha Fiscal contava com um gerador, instalado num barracão ao lado do palacete, que forneceu eletricidade para milhares de lâmpadas dentro e fora do edifício. Muitas velas, balões e lanternas venezianas, holofotes do couraçado Almirante Cochrane e de outros navios da Marinha ancorados ali perto faziam com que a ilha fosse o lugar mais iluminado do local. A decoração com muitas flores, candelabros a gás ambientavam os participantes para um dos maiores eventos sociais de todo o regime imperial. Igualmente decorados, as embarcações faziam o seu caminho até que fosse possível observar o recém-construído prédio que servia como posto de vigilância aduaneira. O orçamento final foi estimado em 250 contos de réis. Todo esse dinheiro arcou com estrondoso desperdício de recursos e comida. Em termos proporcionais, o valor correspondia a 10% do orçamento destinado a toda província do Rio de Janeiro.

Com hábitos bastante europeus, o cardápio era todo encapado em cetim e suas opções estavam escritas em francês. Por conta das diferenças naturais, os pratos da festa sofreram adaptações entre as quais podemos destacar o oferecimento do “gâteaux de mandioca”, “bijupirá à la ravigotte”, “jacutinga à la ravigotte” e o “macuco truffé à la broche”. Entre os termos da alta culinária francesa, as carnes de animais brasileiríssimos serviram a noite dos convidados. A bebida foi minuciosamente selecionada entre as mais prestigiadas marcas do mercado europeu. O baile ofereceu 10 mil litros de cerveja, 188 caixas de vinho e 80 caixas de champanhe. Para preparar o banquete, 300 funcionários entre cozinheiros e ajudantes trabalharam por três dias para alimentar os convidados.

O pouco registro que existe da festa, lista o consumo de 14 mil sorvetes, que na época era a grande novidade, 14.000 ponches, 800 quilos de camarão, 64 faisões, 255 cabeças de porco, 500 perus, 300 galinhas, 350 frangos, 18 mil frituras, 50 peixes, 100 línguas de boi, 20 mil sanduíches e de 500 pratos de doces variados. Os preparativos ocuparam as páginas dos jornais por semanas. Foram convidadas cerca de 3 mil pessoas, mas somaram-se a elas mais uns mil penetras, conforme escreveu o jornalista Laurentino Gomes no livro 1889 (Globo Livros, 2013). No baile, duas bandas militares tocaram quadrilhas, valsas, polcas e mazurcas para os seletos convidados, que dançaram em seis salões do castelo até o dia raiar, marcando o fim do império brasileiro.

“Menu original do baile pode ser consultado na biblioteca nacional”

O menu original servido na ocasião do baile foi digitalizado e pode ser consultado no site da Biblioteca Nacional e é considerado um dos mais

famosos menus da história do Brasil. A Fundação Biblioteca Nacional conta também com um dos poucos registros em fotografia do Baile da Ilha Fiscal.

# A chegada da corte portuguesa na cidade do RJ

Novos hábitos, costumes e sofisticação foram acrescentados à época.



Imagem - Desembarque de D. Pedro I - Debret, Museu de Belas Artes

A vinda da família real mudou o perfil do Rio de Janeiro. A cidade começou a expandir-se e cuidar de sua aparência, abrindo-se às modas europeias. O uso de talheres era costume raro, mesmo entre os mais abastados.

Vinhos importados tornaram-se os preferidos. Tâmaras, nozes, avelãs e amêndoas, compostas de frutos europeus, passaram a compor a mesa das famílias e o jantar passou a ser a principal refeição do dia, trazendo sofisticação àquele tempo.

## Os adoçantes já fazem parte de nossa dieta, mas você sabe do que é feito cada um deles?

Para adoçar sim, mas sem perder o foco na saúde é fundamental.

Os adoçantes são edulcorantes, substâncias químicas obtidas de matérias primas naturais ou artificiais. O poder de dulçor dos adoçantes é superior ao da sacarose que é o açúcar obtido da cana-de-açúcar. São substâncias de baixo ou inexistente valor energético.

Quanto aos adoçantes naturais, podemos citar a **sucralose** e a **stévia**, que não possuem contraindicações e podem ser submetidos a altas temperaturas. Adoçam cerca de 600 vezes mais do que o açúcar. Outro exemplo é o **agave**, extraído de um tipo de cacto, originário do México. Também não possui contraindicações e apresenta baixo índice glicêmico. O **xilitol** é extraído de fibras de frutas, vegetais e cogumelos. Acredita-se ser até 40% menos calórico do que o açúcar, ao mesmo tempo que tem um poder adoçante similar. Por outro lado, seu consumo em excesso pode trazer desconforto intestinal. A **Frutose** é um adoçante extraído de frutas maduras, de alguns vegetais e do mel. Pode ser consumida por diabéticos, com orientação médica. Produz quatro calorias por grama, o mesmo valor do açúcar comum. Já entre os adoçantes artificiais, os mais utilizados são o **aspartame**, que por ser sensível ao calor não deve ser exposto a altas temperaturas. Excelente para ser usado como adoçante de mesa, no entanto, pode provocar efeitos colaterais como dor de cabeça e alterações de humor. Já o **ciclamate** e a **sacarina**, possuem a capacidade edulcorante 300 vezes maior que o açúcar. São contraindicados para hipertensos.



Imagem: adobestock

## Em Entrevista – Bate-Papo na cozinha



Este mês as grandes estrelas dos Institutos Le Cordon Bleu de São Paulo e Rio de Janeiro, a head-chef Renata Braune e o Senior-chef Yann Kamps, nos contam como começaram na carreira, momentos marcantes que viveram e como vêem o futuro da profissão!



**Renata Braune – Head-Chef LCB SP**

1. Como você começou na carreira?

RB: Comecei minha carreira como controle de qualidade de um restaurante, famoso na época, chamado IN Cltta. Eu já gostava de cozinhar desde os meus dez anos de idade e percebia minha facilidade nesta área. Ao trabalhar, percebi que apesar de ser uma casa com dois restaurantes e uma rotisserie, a responsável da cozinha, que era a chef, não tinha técnica, pois, não sabia sequer desossar um frango. Percebendo isto, resolvi que iria estudar para ser profissional. Pesquisei no consulado francês e conheci o Le Cordon Bleu. Isso foi em 1991. Fiquei um ano e meio em Paris, no qual, tive a oportunidade de trabalhar em restaurantes e fazer extras em embaixadas.

2. Conte um episódio marcante que você vivenciou na cozinha.

RB: Um episódio marcante na minha vida foi o convite do Le Cordon Bleu para dar a primeira aula de um ex-aluno em Paris. Voltar à escola, depois de alguns anos, e poder contar minha experiência de vida foi realmente algo que me deixou muito contente. Atualmente ser a primeira ex-aluna a chegar ao cargo de Head chef, também me deixa muito realizada. Na ocasião fiz um prato que eu havia sonhado na volta ao Brasil, um frango recheado com camarão, molho de bisque com leite de coco e bolinhos de mandioca.

3. O que acha do glamour em torno da Gastronomia atual?

RB: Acho que o Glamour é um pouco perigoso na medida em que as pessoas, que não tem real interesse na culinária, entrem neste ramo. É preciso saber que o mais importante nesta profissão é ter o respeito das pessoas da área, a aprovação dos clientes e o reconhecimento da imprensa, e não se preocupar somente com uma exposição midiática.

4. Muitos chefs apostam em pratos minimalistas com padrões de repetição e outros em formas mais orgânicas e naturais. Qual destes você aposta mais em ser uma tendência?

RB: Acho que no atual momento a tendência é para a forma orgânica, assim como a cozinha de sustentabilidade e a valorização do terroir. Excesso de elementos, uso de corantes artificiais, excesso de informações já estão fora de moda, aliás a moda é efêmera por isso que precisamos voltar a nossa essência, a valorização dos ingredientes e de nossas raízes.

5. Qual seria seu conselho para aqueles que querem alcançar o sucesso na área?

RB: Meu conselho é exatamente o que fiz em minha carreira, trabalhe muito, estude muito, viaje muito, prove tudo o que puder, seja aberto a outras culturas culinárias, e faça sua carreira olhando para frente, para seus objetivos, sem se distrair com a carreira e trajeto dos outros.



**Yann Kamps – Senior Chef LCB RJ**

1. Como você começou na carreira?

YK: Tinha 16 anos e queria cursar gastronomia, as vagas no curso que escolhi eram limitadas e muito concorridas. Para me destacar, arrumei emprego em uma Brasserie de minha cidade. Dessa forma, fui fazer a entrevista com alguma experiência. Consegui entrar para a Escola de Hospitalidade e a cursei por 4 anos. Após 2 anos de curso, escolhi me especializar na cozinha. Nos últimos 2 anos estudei semanas alternadas na escola e no restaurante que escolhi para minha formação. Depois de formado, passei a viajar pela França trabalhando na temporada de inverno nas regiões montanhosas da Haute Savoie nas cidades de Megève, Chamonix etc. Durante a temporada de verão, viajava para trabalhar nas cidades de praia Le Touquet, La etc.

2. Conte um episódio marcante que você vivenciou na cozinha.

YK: Era no meu primeiro emprego, em um restaurante na região montanhosa da Haute Savoie na cidade Megève, esse restaurante era localizado no meio das pistas de esqui. Foi bastante marcante, eu ainda inexperiente, recém-formado, longe da família em um ambiente totalmente diferente. Acordava com uma temperatura de -10°C, trabalhava no meio da neve, com produtos diferentes etc. Foi uma experiência inesquecível e marcante na minha carreira.

3. O que acha do glamour em torno da Gastronomia atual?

YK: O glamour atual é benéfico porque atrai curiosidade e interesse para a cozinha, e mais pessoas se arriscam a mudar de vida, iniciar nova carreira. Gosto e aprovo o glamour, é bom para nosso trabalho, traz uma valorização e uma evolução na maneira de percebermos nossa profissão.

4. Muitos chefs apostam em pratos minimalistas com padrões de repetição e outros em formas mais orgânicas e naturais. Qual destes você aposta mais em ser uma tendência?

YK: Eu acredito na combinação dos dois. Pratos minimalistas com padrão de repetição e pratos com formas mais orgânicas e naturais, mas tenho uma preferência para a formas mais naturais porque acredito que se complementam. A utilização de insumos orgânicos me parece essencial, além de trazer melhor benefício para saúde e para o meio ambiente. As preparações ficam mais saborosas e com textura e qualidade superior.

5. Qual seria seu conselho para aqueles que querem alcançar o sucesso na área?

YK: Meu conselho se resume a Rigor, generosidade e amor pelo trabalho bem realizado.



